ॐ

SĀTTVIKA TANTRA PRACTICAL TRAINING MANUAL

सात्विक तन्त्र साधना प्रशिक्षण पुस्तिका

दक्षिणाचार मार्गमा आधारित
१२-हप्ते प्रमाणित सहजकर्ता प्रशिक्षण कार्यक्रम

A 12-Week Certified Facilitator Training Program
Based on the Right-Hand Path - Dakṣiṇācāra

लेखकः
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशकः Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada
प्रथम संस्करणः २०२६

ॐ

SĀTTVIKA TANTRA
PRACTICAL TRAINING MANUAL

सात्विक तन्त्र साधना
प्रशिक्षण पुस्तिका

दक्षिणाचार मार्गमा आधारित
१२-हप्ते प्रमाणित सहजकर्ता प्रशिक्षण कार्यक्रम

A 12-Week Certified Facilitator Training Program
Based on the Right-Hand Path - Dakṣiṇācāra

लेखक:
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशक:
Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

ॐ

समर्पण Dedication

प्रिय अनिल रिजालका लागि

मेरो यो कृति "सात्विक तन्त्र साधना पुस्तिका" मेरा सुख-दुःखका अमूल्य साथी एवं ब्रदर-इन-ल प्रिय भाइ **अनिल रिजाल, मातातिर्थ काठमाडौँ** लाई हार्दिक श्रद्धा र अगाध मायाका साथ समर्पित गर्दछु।

यो समर्पण कुनै औपचारिकता मात्र नभई तन्त्रले सिकाउने कृतज्ञता र 'दिव्यभाव'को इमानदार अभिव्यक्ति हो। साधनाको कठिन मार्गमा तिमी मेरो जीवनका स्थिर ध्रुवतारा हौ। सुखमा खुसी दोब्बर बनाउने र दुःखमा अभेद्य किल्ला बनेर ढालजस्तै उभिने तिम्रो साथ मेरा लागि अतुलनीय छ।

तिम्रा गम्भीर जिज्ञासाहरूले नै मलाई शास्त्रका पानादेखि आफ्नै श्वास र मौनभित्र उतरिएर उत्तर खोज्न प्रेरित गरे। तिम्रो 'किन?' भन्ने प्रश्नले नै मलाई तन्त्र र विज्ञानलाई जोड्न सिकाउँदै मेरो चेतनाको विस्तार गऱ्यो।

प्रिय अनिल, तिमी नाताको परिभाषाभन्दा माथि उठेको भरोसा र साँचो मित्र हौ। तिम्रो असीम विश्वास, अटुट प्रेम र सहकार्यप्रति हृदयको गहिराइ बाटै कृतज्ञ छु। यो समर्पण पुस्तकका पानामा मात्र होइन, मेरो प्रत्येक श्वासमा तिमीप्रतिको आदर र प्रेम बनेर रहनेछ।

तिम्रो जीवन सदैव सुख, शान्ति र प्रज्ञाले भरिपूर्ण रहोस्।

सप्रेम,

ॐ तत् सत्॥

मेरो भन्नु

Author's Note

केही वर्षअघिको कुरा हो। म आफैँ खोजीमै थिएँ — एउटा विधि छाडेर अर्को, एउटा सकिनासाथ अर्को। कहिले श्वासको अभ्यास, कहिले मन्त्र, कहिले कुनै नयाँ पुस्तक। तर मनभित्र भने त्यही पुरानै छटपटी। एक दिन मेरो अत्यन्त प्रिय दोस्तको कर्ण प्रिय स्वर मेरो कानमा ठोकियो। "कति विधि सिक्यौ?" मैले गर्वका साथ गन्न थालेँ। हाँसो सहित उनबाट एउटा मार्मिक कथा सुन्ने अवसर मिल्यो।

> *"एउटा गाउँमा पानीको खाँचो थियो। एक जना मानिसले कुवा खन्न थाल्यो। दश हात खन्यो, पानी आएन। ठाउँ ठीक भएन होला भन्ठानेर अर्कै ठाउँमा खन्यो; फेरि दश हात, फेरि पानी आएन। यसरी उसले दशवटा खाल्डा बनायो। उता छिमेकीले भने एउटै ठाउँमा खनिरह्यो। पन्ध्र हातमा पानी फुट्यो। खाल्डा जति बनाए पनि कुवा एउटै हुन्छ, भन्छन। संख्या होइन गहिराइ चाहिने हो कि त ?"*

त्यस दिनदेखि मैले भौतारिन छाडेँ। एउटै आसन, एउटै समय, एउटै श्वास दिनहुँ। सुरुमा केही भएन। तीस दिनपछि थाहा पाएँ, चिडचिडाहट घटेको रहेछ। साठी दिनपछि थाहा पाएँ, निद्रा गहिरो भएको रहेछ। अनि एक दिन, कुनै ठूलो चमत्कार नभई पनि, भित्र एउटा शान्त ठाउँ भेटियो। जुन सधैँ त्यहीँ थियो, मैले मात्र नदेखेको।

यो पुस्तिका त्यही अनुभूतिको कथा हो। यसमा न कुनै चमत्कारको वाचा छ, न हतारको बाटो। यहाँ त ८४ दिनको एउटै कुवा छ । दिनहुँ थोरै खन्ने।

केही शब्द: पढेर होइन, गरेर मात्र यो पुस्तिका खुल्छ। दिनको बीस मिनेट मात्र भए पुग्छ। तर त्यो बीस मिनेट नछुटोस्। कुनै दिन छुट्यो भने आफूलाई गाली नगरी भोलिबाट फेरि सुरु गर्नुहोस्। साधनामा दण्ड हुँदैन। निरन्तरता मात्र भए हुन्छ। र सम्झनुहोस् ! तपाईं पानी बनाउँदै हुनुहुन्न। पानी त पहिल्यै छ; तपाईं केवल माटो हटाउँदै हुनुहुन्छ।

— नारायण घिमिरे, लेखक

विषय-सूची
Table of Contents

भूमिका (Preface) 9
भाग एक — सहजीकरण प्रशिक्षण पुस्तिका 10
खण्ड १: कार्यक्रमको परिचय र सिद्धान्त 11
१.१ सात्विक तन्त्र के हो? 11
१.२ दक्षिणाचार: दाहिने हातको मार्ग 12
१.३ दिव्य भाव: साधनाको मनोभूमि 12
१.४ सहजकर्ताको आचारसंहिता 12
१.५ कार्यक्रमको संरचना र उपयोग विधि 13
खण्ड २: सूक्ष्म शरीर विज्ञान 15
२.१ सूक्ष्म शरीरको अवधारणा 15
२.२ पञ्च कोश: चेतनाका पाँच तह 15
२.३ नाडी प्रणाली: प्राणका मार्गहरू 16
२.४ सप्त चक्र: चेतनाका सात केन्द्रहरू 17
२.५ पञ्च प्राण: जीवन-ऊर्जाका पाँच प्रवाह 18
२.६ आधुनिक विज्ञानसँगको सेतु 19
खण्ड ३: व्यावहारिक सेसन सहजीकरण गाइड 20
मोड्युल १: ग्राउन्डिङ र सात्विक सङ्कल्प 21
मोड्युल २: नाडी शोधन प्राणायाम 25
मोड्युल ३: चक्र बीज मन्त्र ध्यान 29
मोड्युल ४: अङ्ग न्यास र सात्विक सुरक्षा कवच 33
खण्ड ४: सेसनको समापन र समीक्षा 37
४.१ ग्राउन्डिङ र बाह्य चेतना 37
४.२ पोष्ट-सेसन छलफल 38
खण्ड ५: सावधानी र अपवादहरू 39
५.१ आधारभूत सिद्धान्त: जबरजस्ती जागरण निषेध 39
५.२ मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सावधानी 39
५.३ शारीरिक अवस्था सम्बन्धी सावधानी 40
५.४ अभ्यास-सङ्केत र प्रतिक्रिया-व्यवस्थापन 40
५.५ सहजकर्ताको स्व-हेरचाह 40
खण्ड ६: १२-हप्ते पाठ्यक्रम तालिका 42
६.१ पाठ्यक्रमको समग्र संरचना 42
६.२ हप्ता-अनुसार विस्तृत तालिका 42
६.३ दैनिक गृह-साधनाको सारांश तालिका 44
भाग दुई — दैनिक साधना पुस्तिका 46
अध्याय १: सात्विक तन्त्र र दिव्य भावको परिचय 48
हप्ता १, दिन १: तन्त्रको वास्तविक अर्थ र श्वास-अवलोकन 48
हप्ता १, दिन २: दक्षिणाचार र शुद्धताको अभ्यास 50
हप्ता १, दिन ३: दिव्य भावको जागरण 53

हप्ता १, दिन ४: साक्षी चेतना र विचारको अवलोकन 54
हप्ता १, दिन ५: कृतज्ञता र हृदय-चक्रको जागरण 55
हप्ता १, दिन ६: सङ्कल्प र आन्तरिक शक्ति 57
हप्ता १, दिन ७: साप्ताहिक एकीकरण र विश्राम 59
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता १ 60
अध्याय २: सूक्ष्म शरीर, नाडी र प्राण प्रवाह 62
हप्ता २, दिन १: इडा र पिङ्गला सन्तुलन 62
हप्ता २, दिन २: पञ्चकोश दर्शन 64
हप्ता २, दिन ३: मूलाधार र स्वाधिष्ठान जागरण 66
हप्ता २, दिन ४: मणिपुर र अनाहत सन्तुलन 67
हप्ता २, दिन ५: विशुद्ध र आज्ञा जागरण 69
हप्ता २, दिन ६: पञ्च प्राण अवलोकन 71
हप्ता २, दिन ७: सुषुम्ना जागरण र साप्ताहिक एकीकरण 73
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता २ 74
अध्याय ३: ग्राउन्डिङ, आसन र सात्विक सङ्कल्प 76
हप्ता ३, दिन १: आसनको स्थिरता र परिचय 76
हप्ता ३, दिन २: पृथ्वीसँगको जुडाव 78
हप्ता ३, दिन ३: सात्विक सङ्कल्पको अवधारणा 79
हप्ता ३, दिन ४: आफ्नो सङ्कल्पको निर्माण 81
हप्ता ३, दिन ५: सङ्कल्पको बीजारोपण 82
हप्ता ३, दिन ६: सङ्कल्पको दैनिक स्मरण र सिँचाइ 84
हप्ता ३, दिन ७: साप्ताहिक एकीकरण र विश्राम 86
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ३ 87
अध्याय ४: नाडी शोधन र स्नायु प्रणाली सन्तुलन 88
हप्ता ४, दिन १: नाडी शोधनको परिचय र आधार 88
हप्ता ४, दिन २: इडा र पिङ्गलाको सन्तुलन 90
हप्ता ४, दिन ३: श्वासको सूक्ष्मता र गहिराइ 92
हप्ता ४, दिन ४: विश्रान्तिदायी श्वास र परानुकम्पी सक्रियता 94
हप्ता ४, दिन ५: सुषुम्नाको जागरण र मध्य-मार्ग 96
हप्ता ४, दिन ६: नाडी शोधन र मानसिक स्पष्टता 98
हप्ता ४, दिन ७: साप्ताहिक एकीकरण र गहिरो विश्राम 100
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ४ 103
अध्याय ५: तल्ला तीन चक्रहरूको जागरण 104
हप्ता ५, दिन १: मूलाधार चक्र र सुरक्षाको जग 104
हप्ता ५, दिन २: स्वाधिष्ठान चक्र र भावनाको प्रवाह 106
हप्ता ५, दिन ३: मणिपुर चक्र र आत्मविश्वासको अग्नि 109
हप्ता ५, दिन ४: मूलाधार र स्वाधिष्ठानको सन्तुलन 111
हप्ता ५, दिन ५: स्वाधिष्ठान र मणिपुरको सन्तुलन 113
हप्ता ५, दिन ६: तल्ला तीन चक्रहरूको एकीकरण 115
हप्ता ५, दिन ७: साप्ताहिक समीक्षा र विश्राम 117
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ५ 119

अध्याय ६: अनाहत र विशुद्ध चक्र:करुणा र वाक् सिद्धि 120
हप्ता ६, दिन १: अनाहत चक्रको परिचय र मैत्री-भावना 120
हप्ता ६, दिन २: विशुद्ध चक्रको जागरण र सत्य वाणी 122
हप्ता ६, दिन ३: हृदय र कण्ठको समन्वय 125
हप्ता ६, दिन ४: मौनको शक्ति र भित्री श्रवण 127
हप्ता ६, दिन ५: क्षमा र हृदयको शुद्धीकरण 129
हप्ता ६, दिन ६: सङ्कल्प र सत्यको शक्ति 131
हप्ता ६, दिन ७: हृदय र कण्ठको एकीकरण तथा विश्राम 133
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ६ 135
अध्याय ७: आज्ञा, सहस्रार र अद्वैत चेतना 136
हप्ता ७, दिन १: आज्ञा चक्रको जागरण 136
हप्ता ७, दिन २: सहस्रार चक्र र पूर्णताको अनुभव 138
हप्ता ७, दिन ३: साक्षी चेतनाको अभ्यास 140
हप्ता ७, दिन ४: अद्वैत चेतना र 'म को हुँ?' को खोज 142
हप्ता ७, दिन ५: पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा 144
हप्ता ७, दिन ६: निर्विचार मौन र दिव्य भाव 146
हप्ता ७, दिन ७: साप्ताहिक एकीकरण र अद्वैत विश्राम 148
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ७ 150
अध्याय ८: मन्त्र विद्या र शब्द ब्रह्म नाद अभ्यास 152
हप्ता ८, दिन १: मन्त्रको परिचय र वाचिक जप 152
हप्ता ८, दिन २: उपांशु जप र मध्यमा वाक् 154
हप्ता ८, दिन ३: मानसिक जप र पश्यन्ती वाक् 156
हप्ता ८, दिन ४: ॐ को दीर्घ अनुनाद र परा वाक् 158
हप्ता ८, दिन ५: बीज मन्त्र र चक्र-अनुनाद 159
हप्ता ८, दिन ६: मन्त्र र श्वासको एकीकरण (अजपा जप) 161
हप्ता ८, दिन ७: साप्ताहिक एकीकरण र मौन-स्नान 163
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ८ 172
अध्याय ९: आन्तरिक यन्त्र ध्यान र त्राटक 166
हप्ता ९, दिन १ 166
हप्ता ९, दिन २ 169
हप्ता ९, दिन ३: कमल-वृत्त यन्त्रमा कोमल त्राटक 172
हप्ता ९, दिन ४ 175
हप्ता ९, दिन ५ 178
हप्ता ९, दिन ६: ध्रुव-बिन्दु र कमल-वृत्तको कोमल त्राटक 181
हप्ता ९, दिन ७: शान्त अन्तर्बिन्दु–दीप ध्यान 185
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ९ 187
अध्याय १०: अङ्ग न्यास र सात्विक सुरक्षा कवच 189
हप्ता १०, दिन १: न्यासको परिचय र कर न्यास 189
हप्ता १०, दिन २: अङ्ग न्यास र शरीरको पवित्रीकरण 192
हप्ता १०, दिन ३: सात्विक कवचको निर्माण 194
हप्ता १०, दिन ४: ऊर्जा-स्वच्छता र भावनात्मक सीमा 197

हप्ता १०, दिन ५: बाह्य प्रभावबाट संरक्षण 199
हप्ता १०, दिन ६: कवचको सुदृढीकरण र मन्त्र-शक्ति 201
हप्ता १०, दिन ७: साप्ताहिक
एकीकरण र विश्राम-अभिमुख अभ्यास 204
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता १० 206
अध्याय ११: मानसिक पूजा र भक्ति योग 208
हप्ता ११, दिन १: हृदय-मन्दिरको निर्माण 208
हप्ता ११, दिन २: पञ्चोपचार मानसिक पूजा 210
हप्ता ११, दिन ३: भाव-शुद्धि र साक्षी चेतना 212
हप्ता ११, दिन ४: मन्त्र-जप र आन्तरिक नाद 214
हप्ता ११, दिन ५: अहङ्कारको अर्पण 216
हप्ता ११, दिन ६: दिव्य भाव र सर्वत्र दर्शन 218
हप्ता ११, दिन ७: साप्ताहिक एकीकरण र पूर्ण विश्राम 220
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता ११ 222
अध्याय १२: एकीकरण, सुरक्षा र सहजीकरण आचारसंहिता 224
हप्ता १२, दिन १: सम्पूर्ण यात्राको समीक्षा र एकीकरण 224
हप्ता १२, दिन २: रूपान्तरण-कथा साझा गर्ने 226
हप्ता १२, दिन ३: सहजकर्ता-आचारसंहिता
र सुरक्षा-प्रोटोकल 228
हप्ता १२, दिन ४: सहजीकरण-अभ्यास 230
हप्ता १२, दिन ५: व्यक्तिगत दीर्घकालीन
साधना-योजना निर्माण 232
हप्ता १२, दिन ६: कृतज्ञता र क्षमा-साधना 234
हप्ता १२, दिन ७: कृतज्ञता-वृत्त र कार्यक्रम समापन 236
साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश — हप्ता १२ 238
परिशिष्ट क: सहजकर्ताको प्रतिज्ञा 240
परिशिष्ट ख: पारिभाषिक शब्दावली 241
अन्तिम वचन 243

भूमिका

Preface

यो पुस्तिका ती साधक, सहजकर्ता (Facilitator) र जिज्ञासुहरूका लागि तयार पारिएको हो जो सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को शुद्ध, अहिंसक र आन्तरिक मार्गबाट आफ्नो र आफ्ना सेवाग्राहीहरूको जीवनमा रूपान्तरण ल्याउन चाहन्छन्। तन्त्र शब्द सुन्नेबित्तिकै धेरैको मनमा भ्रम, डर वा गलत धारणा उत्पन्न हुन्छ। तर तन्त्रको वास्तविक अर्थ हो "**तनोति त्रायते इति तन्त्रः**"। जसले चेतनालाई विस्तार (Expansion) गर्छ र बन्धनबाट मुक्ति (Liberation) दिन्छ, त्यही तन्त्र हो।

यस पुस्तिकामा प्रस्तुत सम्पूर्ण अभ्यासहरू दक्षिणाचार (Dakṣiṇācāra / Right-Hand Path) परम्परामा आधारित छन्। अर्थात् पूर्णतः आन्तरिक (Internal), भक्तिपूर्ण (Devotional / Bhakti-Based), जागरूकता मूलक (Awareness-Based / Jāgarūkatā) र अहिंसक (Non-Invasive) अभ्यासहरू मात्र यसमा संलग्न छन्। यहाँ कुनै पनि तामसिक वा राजसिक क्रिया, वामाचार अभ्यास, वा जबरजस्ती गरिने ऊर्जा-जागरण (Forced Energy Awakening) समावेश छैन र गरिनु हुँदैन भन्ने यसले मान्यता राख्दछ।

यस पुस्तिकाको अर्को विशेषता भनेको सांख्य दर्शन (Sāṁkhya Philosophy) र अद्वैत वेदान्त (Advaita Vedānta) को शास्त्रीय ज्ञान "आगम (Āgama)" लाई आधुनिक विज्ञानसँग जोड्नु हो। प्रत्येक अभ्यासलाई स्नायु विज्ञान (Neuroscience), प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली नियमन (Parasympathetic Nervous System Regulation), श्वास-यान्त्रिकी (Breath Bio-Mechanics) र आघात-सचेत शारीरिक अभ्यास (Trauma-Informed Somatic Practice) का दृष्टिले पनि व्याख्या गरिएको छ। ताकि आजको शिक्षित साधकले परम्परा र विज्ञान दुवैको प्रकाशमा आफ्नो साधना अघि बढाउन सकोस्।

पुस्तिका पाँच खण्डमा विभाजित छ: खण्ड १ मा कार्यक्रमको परिचय, दर्शन र आचारसंहिता; खण्ड २ मा सूक्ष्म शरीर विज्ञान (Subtle Body Science); खण्ड ३ मा प्रवचन र शब्दशः सहजीकरण स्क्रिप्ट सहितका व्यावहारिक मोड्युलहरू; खण्ड ४ मा सेसन समापन र एकीकरण विधि; तथा खण्ड ५ मा सावधानी र निषेधहरू (Contraindications) समेटिएका छन्। साथै १२-हप्ते पाठ्यक्रम तालिका (Curriculum Schedule) पनि विस्तृत रूपमा दिइएको छ।

यो पुस्तिका पढ्ने होइन, जिउने ग्रन्थ हो। प्रत्येक शब्दलाई अभ्यासको कसीमा घोटेर मात्र यसको वास्तविक स्वाद प्राप्त हुनेछ।

शुभ यात्रा!

Canadian Vedic Heritage

भाग एक / PART ONE

सहजीकरण प्रशिक्षण पुस्तिका

सात्विक तन्त्र साधना

Facilitation Manual

Sāttvika Tantra Practical Training

१२-हप्ते प्रमाणित सहजकर्ता प्रशिक्षण कार्यक्रम

A 12-Week Certified Facilitator Training Program

खण्ड १

कार्यक्रमको परिचय र सिद्धान्त

Section 1: Program Introduction & Philosophy

१.१ सात्विक तन्त्र के हो? What Is Sāttvika Tantra?

तन्त्र (Tantra) शब्द संस्कृतको "तन्" धातुबाट बनेको हो, जसको अर्थ हुन्छ - फैलाउनु, विस्तार गर्नु। "त्र" ले रक्षा वा मुक्तिलाई जनाउँछ। यसर्थ तन्त्र त्यो प्राचीन विद्या हो जसले साधकको चेतना (Consciousness) लाई विस्तार गर्दै उसलाई मानसिक बन्धन, भय र संकुचनबाट मुक्त गर्छ। तन्त्र कुनै जादु, टुनामुना वा बाह्य शक्ति-प्रदर्शनको विद्या होइन; यो त आफ्नै भित्रको दिव्यतासँग साक्षात्कार गर्ने विज्ञान सम्मत साधना-पद्धति हो।

सांख्य दर्शन (Sāṁkhya Philosophy) अनुसार प्रकृति (Prakṛti) तीन गुणहरूको खेल हो । सत्त्व (Sattva / शुद्धता, प्रकाश, सन्तुलन), रजस् (Rajas / गति, आकांक्षा, उत्तेजना) र तमस् (Tamas / जडता, अन्धकार, मोह)। सत्त्व गुणमा आधारित साधनाको मार्गमा शुद्धता, करुणा (Compassion), जागरूकता (Awareness) र भक्ति (Devotion) नै मुख्य साधन हुने गर्दछ। त्यसैलाई सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) भनिन्छ।

सात्विक तन्त्रको मूल सूत्र: "बाहिर केही खोज्नु छैन, भित्र सबै छ। शरीर नै मन्दिर हो, श्वास नै पूजा हो, जागरूकता नै दीप हो, र प्रेम नै प्रसाद हो।"

सात्विक तन्त्रका चार आधार स्तम्भ छन्।

पहिलो, जागरूकता (Jāgarūkatā / Witnessing Awareness): प्रत्येक अनुभवलाई साक्षी भाव (Sākṣī Bhāva) ले हेर्ने कला।

दोस्रो, भक्ति (Bhakti / Devotion): अस्तित्व प्रति गहिरो कृतज्ञता र समर्पणको भाव।

तेस्रो, अन्तर्मुखता (Antarmukhatā / Inwardness): इन्द्रियहरूलाई बाहिरबाट भित्रतर्फ फर्काउने अभ्यास (Pratyāhāra)।

र चौथो, अहिंसा (Ahiṁsā / Non-Violence): आफ्नो शरीर, मन र अरूप्रति कुनै पनि प्रकारको बल, दबाब वा हिंसा नगर्ने प्रतिबद्धता।

१.२ दक्षिणाचार: दाहिने हातको मार्ग Dakṣiṇācāra: The Right-Hand Path

ऐतिहासिक रूपले तान्त्रिक परम्परामा दुई धारा देखिन्छन्। दक्षिणाचार (Dakṣiṇācāra / Right-Hand Path) र वामाचार (Vāmācāra / Left-Hand Path)। यस कार्यक्रमले पूर्णतः र निर्विकल्प रूपमा दक्षिणाचार मार्ग मात्र अवलम्बन गर्छ।

दक्षिणाचार भनेको त्यो मार्ग हो जहाँ साधना पूर्णतः मानसिक (Mental), ध्यानात्मक (Meditative) र प्रतीकात्मक (Symbolic) हुन्छ। यहाँ पूजा मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) हो, यज्ञ भनेको श्वासको यज्ञ (Prāṇāgnihotra) हो, र देवता भनेको आफ्नै भित्रको शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) हो।

यस मार्गमा कुनै बाह्य पदार्थ, नशा, पशुबलि, शारीरिक क्रिया वा जोखिमपूर्ण विधिको कुनै स्थान छैन।

आयाम (Dimension)	यस कार्यक्रमको मार्ग: दक्षिणाचार (This Program: Right-Hand Path)	निषेधित: अन्य मार्गहरू (Prohibited: Other Paths)
साधनाको स्वरूप (Nature of Practice)	आन्तरिक, ध्यानात्मक, मानसिक (Internal, Meditative, Mental)	बाह्य पदार्थ र शारीरिक क्रियामा आधारित अभ्यासहरू
ऊर्जा-जागरण (Energy Awakening)	क्रमिक, कोमल, स्वाभाविक (Gradual, Gentle, Organic)	जबरजस्ती वा आक्रामक जागरण (Forced Awakening)
मुख्य साधन (Primary Tools)	श्वास, मन्त्र, ध्यान, भक्ति, साक्षी भाव (Breath, Mantra, Meditation, Devotion, Witnessing)	नशा, बलि, वर्जित पदार्थ र क्रियाहरू
गुण (Guṇa)	सत्त्व (Sattva — Purity & Balance)	रजस् र तमस् (Rajas & Tamas)
सुरक्षा (Safety)	आघात-सचेत, स्नायु-मैत्री (Trauma-Informed, Nervous-System Friendly)	जोखिमपूर्ण, अनियन्त्रित विधिहरू

यो तालिका प्रत्येक सहजकर्ताले कण्ठस्थ गर्नुपर्छ, किनभने सेवाग्राही (Client) हरूले प्रायः "तन्त्र" शब्दप्रति आशंका राख्छन्। स्पष्ट सीमा-रेखा (Clear Boundary) नै विश्वासको पहिलो आधार हो।

१.३ दिव्य भाव: साधनाको मनोभूमि Divya Bhāva: The Sacred Attitude

सात्विक तन्त्रको सम्पूर्ण साधना एउटा विशेष मनोभूमिमा फल्छ-फुल्छ, जसलाई दिव्य भाव (Divya Bhāva: Divine Attitude) भनिन्छ। शास्त्रले साधकका तीन भाव बताएका छन्: पशु भाव (Paśu Bhāva: बद्ध, भयग्रस्त चेतना), वीर भाव (Vīra Bhāva: संघर्षशील चेतना) र दिव्य भाव (Divya Bhāva: मुक्त, प्रेमपूर्ण, साक्षी चेतना)। सात्विक तन्त्रको लक्ष्य साधकलाई क्रमशः दिव्य भावमा स्थापित गर्नु हो । जहाँ साधकले आफूलाई, अरूलाई र सम्पूर्ण अस्तित्वलाई दिव्यताको अभिव्यक्तिका रूपमा देख्न थाल्छ।

आधुनिक मनोविज्ञानको भाषामा भन्दा, दिव्य भाव भनेको त्यो अवस्था हो जहाँ स्नायु प्रणाली सुरक्षाको अनुभूति (Felt Sense of Safety) मा स्थिर हुन्छ, मन वर्तमान क्षणमा उपस्थित (Present-Moment Awareness) हुन्छ, र हृदय खुला र ग्रहणशील (Open & Receptive) रहन्छ। पोलिभेगल सिद्धान्त (Polyvagal Theory) ले वर्णन गर्ने भेन्ट्रल भेगल अवस्था (Ventral Vagal State: Safe & Social) दिव्य भावको आधुनिक शारीरिक समकक्ष हो भन्न सकिन्छ।

१.४ सहजकर्ताको आचारसंहिता Facilitator Code of Ethics

सहजकर्ता (Facilitator) हुनु भनेको शक्ति होइन, जिम्मेवारी हो। सेवाग्राहीले आफ्नो सबैभन्दा संवेदनशील आन्तरिक संसार तपाईं सामु खोल्छ। त्यस विश्वासको रक्षा गर्नु तपाईंको परम धर्म हो। यस कार्यक्रमका सबै प्रमाणित सहजकर्ताहरू निम्न आचारसंहितामा प्रतिबद्ध हुनुपर्छ।

१.४.१ अहिंसा (Ahiṁsā / Non-Harm)

सहजकर्ताले कुनै पनि अवस्थामा सेवाग्राहीलाई शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक वा ऊर्जागत हानि पुऱ्याउनु हुँदैन। यस अन्तर्गत जबरजस्ती ऊर्जा-जागरण गराउने प्रयास (Forced Awakening), क्षमताभन्दा बढी लामो वा तीव्र अभ्यास गराउने कार्य, र सेवाग्राहीको भावनात्मक अवस्थाको बेवास्ता गर्ने व्यवहार समेत पर्छन्। "पहिलो सिद्धान्त: कुनै हानि नगर्नुहोस् (First, Do No Harm)"। यो चिकित्सा-शास्त्रको सूत्र सहजीकरणको पनि पहिलो सूत्र हो।

१.४.२ सीमा-रेखा (Boundaries)

सहजकर्ता र सेवाग्राहीबीचको सम्बन्ध व्यावसायिक (Professional) र पवित्र (Sacred) हुन्छ। यस कार्यक्रमका सबै अभ्यासहरू स्पर्शरहित (Non-Touch) छन्। सहजकर्ताले सेसनका क्रममा सेवाग्राहीलाई छुनु आवश्यक छैन र छुनु हुँदैन। कुनै विशेष अवस्थामा (जस्तै आपत्कालीन सहायता) स्पर्श अनिवार्य भएमा स्पष्ट मौखिक अनुमति (Explicit Verbal Consent) लिनु अनिवार्य छ। सहजकर्ताले सेवाग्राहीसँग कुनै पनि प्रकारको रोमान्टिक, यौनिक वा आर्थिक शोषण मूलक सम्बन्ध राख्नु घोर आचार-उल्लंघन हो।

१.४.३ गोपनीयता (Confidentiality)

सेसनका क्रममा सेवाग्राहीले बाँडेका सबै अनुभव, भावना र व्यक्तिगत जानकारी पूर्ण गोप्य राखिनुपर्छ। सेवाग्राहीको लिखित अनुमति विना कुनै पनि जानकारी तेस्रो पक्षसँग साझा गर्नु हुँदैन। अपवाद केवल त्यस्तो अवस्था हो जहाँ सेवाग्राही स्वयं वा अरू कसैको जीवन जोखिममा परेको स्पष्ट संकेत देखिन्छ। त्यस्तो अवस्थामा उपयुक्त पेशागत सहायता (Professional Help) तर्फ निर्देशित गर्नु सहजकर्ताको कर्तव्य हो।

१.४.४ क्षमताको सीमा (Scope of Practice)

सहजकर्ता चिकित्सक (Physician), मनोचिकित्सक (Psychiatrist) वा मनोपरामर्शदाता (Psychotherapist) होइन। सहजकर्ताले कुनै रोगको निदान (Diagnosis) गर्ने, औषधि सिफारिस गर्ने वा चालु उपचार बन्द गर्न सुझाव दिने कार्य कदापि गर्नु हुँदैन। गम्भीर मानसिक वा शारीरिक समस्या देखिएमा सेवाग्राहीलाई सधैँ योग्य स्वास्थ्यकर्मी कहाँ पठाउनु (Referral) पर्छ। ध्यान र ऊर्जा-अभ्यासहरू उपचारका पूरक (Complementary) हुन्। विकल्प (Replacement) होइनन्।

१.४.५ सत्यनिष्ठा र विनम्रता (Integrity & Humility)

सहजकर्ताले आफूले नजानेको कुरा "जान्दिनँ" भन्न सक्नुपर्छ। चमत्कारका दाबी, अतिरञ्जित प्रतिज्ञा (Exaggerated Claims) र आफूलाई "सिद्ध" वा "गुरु" घोषित गर्ने प्रवृत्ति सात्विक मार्गका विपरीत हुन्। सहजकर्ता स्वयं पनि निरन्तर साधक (Perpetual Student) हो। आफ्नो नियमित व्यक्तिगत साधना (Personal Practice) र स्व-हेरचाह (Self-Care) विना अरूलाई सहजीकरण गर्ने नैतिक अधिकार रहँदैन।

१.५ कार्यक्रमको संरचना र उपयोग विधि Program Structure & How to Use This Manual

यो कार्यक्रम १२ हप्तामा फैलिएको छ, जसको विस्तृत तालिका पुस्तिकाको उत्तरार्धमा दिइएको छ। प्रत्येक हप्ता एउटा मुख्य विषयमा केन्द्रित हुन्छ र प्रत्येक सेसनको संरचना उही रहन्छ: पहिले प्रवचन (Pravachan / Existential Discourse) ले दार्शनिक र ऊर्जागत भूमि तयार गर्छ।

त्यसपछि सेसनको उद्देश्य र वातावरण-व्यवस्था स्पष्ट गरिन्छ। अनि शब्दशः सहजीकरण स्क्रिप्ट (Verbatim Facilitation Script) मार्फत अभ्यास गराइन्छ। र अन्त्यमा ग्राउन्डिङ (Grounding) र छलफल (De-briefing) ले सेसनलाई सुरक्षित रूपमा टुङ्ग्याउँछ।

सहजकर्ताले स्क्रिप्टलाई पहिले आफैँमाथि अभ्यास गर्नुपर्छ। जुन अनुभव आफूले चाखेको छैन, त्यो अरूलाई बाँड्न सकिँदैन। स्क्रिप्ट पढ्दा स्वरको गति मन्द, वाक्यबीच पर्याप्त मौन (Pause), र भाषा सरल राख्ने अभ्यास गर्नुहोस्। कोष्ठकभित्रका मञ्च-निर्देशनहरू [Stage Directions] बोलिने होइनन्। ती सहजकर्ताका लागि मात्र हुन्।

खण्ड २

सूक्ष्म शरीर विज्ञान

Section 2: Subtle Body Anatomy

२.१ सूक्ष्म शरीरको अवधारणा The Concept of the Subtle Body / Sūkṣma Śarīra

योग र तन्त्र परम्पराले मानिसलाई केवल हाड-मासुको संरचना मान्दैनन्। स्थूल शरीर (Sthūla Śarīra / Gross Physical Body) भित्र एउटा सूक्ष्म ऊर्जा-संरचना (Subtle Energy Architecture) क्रियाशील छ, जसलाई सूक्ष्म शरीर (Sūkṣma Śarīra / Subtle Body) भनिन्छ। यही सूक्ष्म शरीरमा प्राण (Prāṇa / Vital Energy) प्रवाहित हुन्छ, यहीँ मन र भावनाका तरंगहरू उठ्छन्, र यहीँ ध्यानका सबै आन्तरिक अनुभवहरू घट्छन्।

आधुनिक विज्ञानको भाषामा सूक्ष्म शरीरको प्रत्यक्ष शल्य-प्रमाण (Anatomical Proof) छैन, तर यसका धेरै वर्णनहरू स्नायु प्रणाली (Nervous System), अन्तःस्रावी ग्रन्थि प्रणाली (Endocrine System) र अन्तर-संवेदना (Interoception: शरीरभित्रका संकेतहरू महसुस गर्ने क्षमता) सँग आश्चर्यजनक समानता राख्छन्।

यस पुस्तिकामा हामी दुवै भाषा प्रयोग गर्छौँ: शास्त्रीय नक्सा (Classical Map) अनुभवका लागि, र वैज्ञानिक नक्सा (Scientific Map) बुझाइका लागि। नक्सा भूभाग होइन (The Map Is Not the Territory) । दुवै नक्साले एउटै जीवन्त अनुभवतर्फ सङ्केत गर्छन्।

२.२ पञ्च कोश: चेतनाका पाँच तह The Five Koshas: Five Sheaths of Consciousness

तैत्तिरीय उपनिषद्मा वर्णित पञ्च कोश (Pañca Kosha / Five Sheaths) मोडेलले मानव अस्तित्वलाई पाँच तहमा हेर्छ। बाहिरी स्थूल तहदेखि भित्री सूक्ष्मतम तहसम्म। ध्यान-साधना भनेको यिनै तहहरूबाट क्रमशः भित्र यात्रा गर्नु हो।

कोश (Kosha)	अर्थ (Meaning)	आधुनिक समकक्ष (Modern Equivalent)	सम्बन्धित अभ्यास (Related Practice)
अन्नमय कोश (Annamaya Kosha)	अन्नबाट बनेको शरीर (Food/Physical Sheath)	मांसपेशी, हड्डी, अंग-प्रणाली (Musculoskeletal & Organ Systems)	आसन, ग्राउन्डिङ, बडी स्क्यान (Posture, Grounding, Body Scan)
प्राणमय कोश (Prāṇamaya Kosha)	प्राण-ऊर्जाको तह (Vital Energy Sheath)	श्वसन तथा स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Respiratory & Autonomic Nervous System)	प्राणायाम, नाडी शोधन (Breathwork, Alternate Nostril Breathing)

कोश (Kosha)	अर्थ (Meaning)	आधुनिक समकक्ष (Modern Equivalent)	सम्बन्धित अभ्यास (Related Practice)
मनोमय कोश (Manomaya Kosha)	मन र भावनाको तह (Mental-Emotional Sheath)	लिम्बिक प्रणाली, भावना-प्रक्रिया (Limbic System, Emotional Processing)	मन्त्र, भावना-साक्षी अभ्यास (Mantra, Emotional Witnessing)
विज्ञानमय कोश (Vijñānamaya Kosha)	विवेक र अन्तर्ज्ञानको तह (Wisdom-Intuition Sheath)	प्रि-फ्रन्टल कर्टेक्स, मेटा-कग्निसन (Prefrontal Cortex, Meta-Cognition)	साक्षी ध्यान, आत्म-अनुसन्धान (Witnessing, Self-Inquiry)
आनन्दमय कोश (Ānandamaya Kosha)	आनन्दको तह (Bliss Sheath)	गहिरो विश्राम-अवस्था, समग्रताको अनुभूति (Deep Rest States, Sense of Wholeness)	मानसिक पूजा, समर्पण, गहन ध्यान (Mānasika Pūjā, Surrender, Deep Meditation)

सहजकर्ताका लागि यो मोडेल अत्यन्त व्यावहारिक छ। प्रत्येक सेसन अन्नमय कोश (शरीर) बाट सुरु हुन्छ, प्राणमय कोश (श्वास) हुँदै भित्र पस्छ, मनोमय कोश (भावना) लाई साक्षी भावले स्पर्श गर्छ, र अन्त्यमा फेरि शरीरमै फर्किएर टुङ्गिन्छ। "शरीरबाट सुरु, शरीरमै समापन" । यो नियमले नै अभ्यासलाई आघात-सचेत (Trauma-Informed) र सुरक्षित बनाउँछ।

२.३ नाडी प्रणाली: प्राणका मार्गहरू The Nāḍī System: Pathways of Prāṇa

नाडी (Nāḍī) शब्दको अर्थ हो "नदी, प्रवाह-मार्ग"। शास्त्रअनुसार सूक्ष्म शरीरमा ७२,००० नाडीहरू छन्, जसमध्ये तीन प्रमुख छन्:

इडा नाडी (Iḍā Nāḍī) मेरुदण्डको बायाँतर्फ बग्छ र बायाँ नाकको पोरोसँग जोडिन्छ। यो चन्द्र-स्वभावको (Lunar / Cooling) मानिन्छ। शीतलता, विश्राम, ग्रहणशीलता र अन्तर्मुखताको धारा। आधुनिक भाषामा यसको कार्य-स्वभाव प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System: Rest & Digest) सँग मिल्दोजुल्दो छ।

पिङ्गला नाडी (Piṅgalā Nāḍī) मेरुदण्डको दायाँतर्फ बग्छ र दायाँ नाकको पोरोसँग जोडिन्छ। यो सूर्य-स्वभावको (Solar / Heating) मानिन्छ। ऊर्जा, क्रियाशीलता, बहिर्मुखता र जागरणको धारा। यसको कार्य-स्वभाव सिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Sympathetic Nervous System : Activation) सँग तुलना गरिन्छ।

सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मेरुदण्डको केन्द्रबाट बग्ने मध्य-धारा हो। मूलाधार देखि सहस्रार सम्म। जब इडा र पिङ्गला सन्तुलित हुन्छन्, तब प्राण सुषुम्नामा प्रवेश गर्छ र ध्यानको गहिराइ स्वतः खुल्छ। यही सन्तुलन नै नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana / Channel Purification) अभ्यासको लक्ष्य हो।

नाडी (Nāḍī)	स्थान (Location)	स्वभाव (Quality)	आधुनिक समकक्ष (Modern Parallel)
इडा (Iḍā)	बायाँ धारा, बायाँ नासिका (Left Channel, Left Nostril)	चन्द्र, शीतल, विश्रामकारी (Lunar, Cooling, Calming)	प्यारासिम्प्याथेटिक सक्रियता (Parasympathetic Activation)
पिङ्गला (Piṅgalā)	दायाँ धारा, दायाँ नासिका (Right Channel, Right Nostril)	सूर्य, उष्ण, ऊर्जादायी (Solar, Heating, Energizing)	सिम्प्याथेटिक सक्रियता (Sympathetic Activation)
सुषुम्ना (Suṣumnā)	मध्य धारा, मेरुदण्ड (Central Channel, Spinal Axis)	सन्तुलन, ध्यानको द्वार (Balance, Gateway to Meditation)	स्वायत्त सन्तुलन, भेगल टोन (Autonomic Balance, Vagal Tone)

२.४ सप्त चक्र: चेतनाका सात केन्द्रहरू The Seven Chakras: Seven Centers of Consciousness

चक्र (Chakra) शब्दको अर्थ हो, पाङ्ग्रा, घुम्ने केन्द्र। सूक्ष्म शरीरमा सुषुम्ना नाडीका किनारमा सात प्रमुख ऊर्जा-केन्द्रहरू वर्णन गरिएका छन्। प्रत्येक चक्र जीवनको एउटा मौलिक विषय (Core Life Theme), एउटा तत्त्व (Element), एउटा बीज मन्त्र (Bīja Mantra / Seed Sound) र शरीरको एउटा क्षेत्रसँग सम्बन्धित छ।

चक्र (Chakra)	स्थान (Location)	तत्त्व (Element)	बीज मन्त्र (Bīja)	जीवन-विषय (Life Theme)	सम्बन्धित शारीरिक क्षेत्र (Physiological Region)
मूलाधार (Mulādhāra / Root)	मेरुदण्डको आधार (Base of Spine)	पृथ्वी (Earth)	लं (LAṀ)	सुरक्षा, स्थिरता, अस्तित्व (Safety, Stability, Survival)	पेल्भिक फ्लोर, एड्रिनल प्रतिक्रिया (Pelvic Floor, Adrenal Response)
स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna / Sacral)	नाभिमुनि, त्रिकास्थि (Below Navel, Sacrum)	जल (Water)	वं (VAṀ)	भावना, सिर्जनशीलता, प्रवाह (Emotion, Creativity, Flow)	प्रजनन तथा मूत्र प्रणाली (Reproductive & Urinary Systems)
मणिपुर (Maṇipūra / Solar Plexus)	नाभि-क्षेत्र (Navel Region)	अग्नि (Fire)	रं (RAṀ)	इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास, पाचन (Willpower, Confidence, Digestion)	पाचन प्रणाली, सोलार प्लेक्सस (Digestive System, Solar Plexus)

चक्र (Chakra)	स्थान (Location)	तत्त्व (Element)	बीज मन्त्र (Bīja)	जीवन-विषय (Life Theme)	सम्बन्धित शारीरिक क्षेत्र (Physiological Region)
अनाहत (Anāhata / Heart)	छातीको केन्द्र (Center of Chest)	वायु (Air)	यं (YAṀ)	प्रेम, करुणा, क्षमा (Love, Compassion, Forgiveness)	हृदय, फोक्सो, भेगस स्नायु (Heart, Lungs, Vagus Nerve)
विशुद्ध (Viśuddha / Throat)	घाँटी (Throat)	आकाश (Ether/ Space)	हं (HAṀ)	अभिव्यक्ति, सत्य, वाणी (Expression, Truth, Speech)	थाइरोइड, स्वर-यन्त्र (Thyroid, Larynx)
आज्ञा (Ājñā / Third Eye)	भ्रूमध्य (Between Eyebrows)	मन/ज्योति (Mind/ Light)	ॐ (OṀ)	अन्तर्दृष्टि, विवेक, एकाग्रता (Insight, Wisdom, Focus)	प्रि-फ्रन्टल कर्टेक्स, पिट्युटरी (Prefrontal Cortex, Pituitary)
सहस्रार (Sahasrāra / Crown)	शिरको शिखर (Crown of Head)	चेतना (Pure Consciousness)	मौन/ॐ (Silence /OṀ)	अद्वैत, समग्रता, समर्पण (Non-Duality, Wholeness, Surrender)	समग्र मस्तिष्क-एकीकरण (Whole-Brain Integration)

सहजकर्ताले बुझ्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा: चक्र-ध्यान भनेको शरीरका यी क्षेत्रहरूमा जागरूकता, श्वास र ध्वनि-कम्पन (Sound Vibration) लैजाने कोमल अभ्यास हो। कुनै रहस्यमय शक्ति "खोल्ने" जबरजस्ती प्रयास होइन। जब कुनै क्षेत्रमा ध्यान, श्वास र बीज मन्त्रको कम्पन पुग्छ, त्यहाँको तनाव खुकुलो हुन्छ, रक्त-सञ्चार र अन्तर-संवेदना (Interoceptive Awareness) बढ्छ, र त्यस केन्द्रसँग जोडिएका भावनात्मक विषयहरू सहज रूपमा सतहमा आएर एकीकृत (Integrated) हुन्छन्।

२.५ पञ्च प्राण: जीवन-ऊर्जाका पाँच प्रवाह The Five Prāṇas: Five Currents of Vital Energy

प्राण (Prāṇa) एउटै जीवन-ऊर्जा भए पनि शरीरमा यसका पाँच मुख्य कार्य-प्रवाह (Functional Currents) वर्णन गरिएका छन्, जसलाई पञ्च वायु (Pañca Vāyu / Five Vital Airs) भनिन्छ।

प्राण (Vāyu)	क्षेत्र (Region)	कार्य (Function)	आधुनिक समकक्ष (Modern Parallel)
प्राण वायु (Prāṇa Vāyu)	छाती, हृदय (Chest, Heart)	ग्रहण, श्वास-प्रश्वास (Intake, Inspiration)	श्वसन-क्रिया, अक्सिजन-ग्रहण (Respiration, Oxygenation)
अपान वायु (Apāna Vāyu)	तल्लो पेट (Lower Abdomen)	निष्कासन, त्याग (Elimination, Release)	उत्सर्जन प्रणाली, विश्राम-प्रतिक्रिया (Elimination, Letting-Go Response)

प्राण (Vāyu)	क्षेत्र (Region)	कार्य (Function)	आधुनिक समकक्ष (Modern Parallel)
समान वायु (Samāna Vāyu)	नाभि (Navel)	पाचन, सन्तुलन (Digestion, Assimilation)	पाचन-अग्नि, मेटाबोलिज्म (Metabolism)
उदान वायु (Udāna Vāyu)	घाँटी, शिर (Throat, Head)	अभिव्यक्ति, उर्ध्वगति (Expression, Upward Movement)	वाणी, निल्ने क्रिया (Speech, Swallowing)
व्यान वायु (Vyāna Vāyu)	सम्पूर्ण शरीर (Whole Body)	परिसञ्चरण, समन्वय (Circulation, Integration)	रक्त-सञ्चार, स्नायु-सञ्जाल (Circulation, Nervous Network)

२.६ आधुनिक विज्ञानसँगको सेतु The Bridge to Modern Science

यस कार्यक्रमका अभ्यासहरूले काम गर्ने मुख्य वैज्ञानिक आधारहरू यसप्रकार छन्।

पहिलो, श्वास र स्नायु प्रणालीको सम्बन्ध: लामो र मन्द श्वास-प्रश्वास [विशेष गरी लामो निःश्वास (Extended Exhalation)] ले भेगस स्नायु (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गरी प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणाली (Rest & Digest Response) सक्रिय गराउँछ। मुटुको गति मन्द हुन्छ, रक्तचाप घट्छ, र शरीर "सुरक्षित छु" भन्ने सन्देशमा स्थिर हुन्छ। नाडी शोधनजस्ता अभ्यासले हृदय-गति परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability / HRV) सुधार गर्ने कुरा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

दोस्रो, मन्त्र र ध्वनि-कम्पन: बीज मन्त्रहरूको गुनगुनाहटयुक्त उच्चारण (Humming Vocalization) ले छाती, घाँटी र खप्परमा भौतिक कम्पन (Physical Vibration) उत्पन्न गर्छ, निःश्वास स्वतः लामो बनाउँछ र भेगल टोन (Vagal Tone) बढाउँछ। साथै, एउटै ध्वनिमा मनलाई बाँध्दा प्रि-फ्रन्टल एकाग्रता-सञ्जाल (Attention Networks) बलियो हुन्छ र मनको भड्किने प्रवृत्ति (Default Mode Network Chatter) शान्त हुन्छ।

तेस्रो, आघात-सचेत सिद्धान्त (Trauma-Informed Principles): कुनै पनि आन्तरिक अभ्यासले पुराना दबिएका भावना वा स्मृतिहरूलाई सतहमा ल्याउन सक्छ। त्यसैले यस कार्यक्रमका सबै अभ्यासहरूमा तीन सुरक्षा-नियम अनिवार्य छन्। **छनोटको स्वतन्त्रता** (Choice: सहभागीले जुनसुकै बेला आँखा खोल्न, अभ्यास रोक्न वा बाहिरिन पाउने अधिकार), **गति-नियन्त्रण** (Titration: सधैँ थोरैबाट सुरु गरेर क्रमशः गहिरिने विधि), र **भूमि-सम्पर्क** (Grounding: अभ्यासअघि र पछि शरीर र वर्तमान परिवेशसँग जोडिने चरण)। यिनै तीन नियमले सात्विक तन्त्रलाई "**कोमल मार्ग**" बनाउँछन्।

खण्ड ३

व्यावहारिक सेसन सहजीकरण गाइड

Section 3: Practical Session Facilitation Guide

यस खण्डमा कार्यक्रमका चारवटा मुख्य आधार-मोड्युल (Core Practical Modules) प्रस्तुत गरिएका छन्, जुन १२-हप्ते यात्राका मेरुदण्ड हुन्:

(१) ग्राउन्डिङ र सात्विक सङ्कल्प,

(२) नाडी शोधन प्राणायाम,

(३) चक्र बीज मन्त्र ध्यान, र

(४) न्यास र सात्विक कवच।

प्रत्येक मोड्युलमा प्रवचन (Pravachan), सेसनको उद्देश्य, वातावरण-व्यवस्था र शब्दशः सहजीकरण स्क्रिप्ट (Verbatim Facilitation Script) समावेश छन्। ब्लककोट भित्रका वाक्यहरू सहभागीलाई बोलेर सुनाइने पाठ हुन्; बोल्ड कोष्ठकभित्रका निर्देशनहरू सहजकर्ताका लागि मात्र हुन्।

मोड्युल १

ग्राउन्डिङ र सात्विक सङ्कल्प

Module 1: Grounding & Sāttvika Saṅkalpa

१. प्रवचन: आन्तरिक जागरण — जरा नभएको रूख (Pravachan: The Tree Without Roots)

मित्रहरू, आज म एउटा सानो कथा सुनाउँछु।

एउटा मानिस थियो । सधैँ आकाश हेर्ने। उसलाई तारा मन पर्थे, बादल मन पर्थे, उडान मन पर्थ्यो। ऊ भन्थ्यो — "म त आध्यात्मिक मानिस हुँ, माथिको संसार मेरो हो।" एक दिन ऊ यसरी आकाश हेर्दै हिँड्दै थियो, अगाडिको खाल्डोमा जाक्कियो। खाल्डोभित्रबाट चिच्याउँदै उसले सोध्यो "हे अस्तित्व! म त माथि जाँदै थिएँ, तल किन खसेँ?"

अस्तित्व हाँस्यो होला। किनभने अस्तित्वलाई थाहा छ। जुन रूखका जरा गहिरा छैनन्, त्यो रूख जति अग्लो हुन्छ, त्यति नै छिटो ढल्छ।

तिमीहरू ध्यान सिक्न आएका छौ। समाधि (Samādhi) चाहन्छौ, चक्र खोल्न चाहन्छौ, आकाश छुन चाहन्छौ। तर म तिमीलाई पहिलो दिनमै एउटा अप्रिय सत्य भन्छु । आकाशको यात्रा माथिबाट होइन, तलबाट सुरु हुन्छ। जरा (Roots) बिनाको उडान उडान होइन, पतन हो।

हेर त आफ्नो मनलाई। ऊ कहाँ छ अहिले? कि हिजोको कुनै घटनाको जुठो चाटिरहेछ, कि भोलिको कुनै काल्पनिक डरको तस्बिर बनाइरहेछ। मन कहिल्यै यहाँ हुँदैन। र शरीर? शरीर त बिचरा सधैँ यहीँ छ, अहिले छ। शरीरले कहिल्यै भोलि सास फेर्दैन, हिजो खाना पचाउँदैन। शरीर वर्तमानको मन्दिर हो (The Body Is the Temple of the Present Moment)।

त्यसैले म भन्छु। शरीर तिम्रो सबैभन्दा ठूलो गुरु हो। मनले तिमीलाई हजार ठाउँमा घुमाउँछ, तर शरीरले सधैँ एउटै कुरा भन्छ । "म यहाँ छु। अहिले छु।" ग्राउन्डिङ (Grounding) भनेको केही नयाँ सिक्नु होइन। मनको भ्रमणबाट फर्केर शरीरको सत्यमा आउनु हो। घर फर्कनु हो।

र सङ्कल्प (Saṅkalpa)? मानिसहरू सोच्छन् सङ्कल्प भनेको इच्छाहरूको सूची हो। "मलाई यो चाहियो, त्यो चाहियो।" होइन! त्यो त माग हो, भिखारीको कटौरा हो। सात्विक सङ्कल्प (Sāttvika Saṅkalpa) माग होइन। बीउ हो। किसानले माटोमा बीउ रोप्छ र माग्दै बस्दैन। ऊ विश्वास गर्छ, पानी हाल्छ, र पर्खन्छ। सङ्कल्प भनेको आफ्नो अन्तरको सबैभन्दा गहिरो सत्यलाई एउटा सरल वाक्यमा रोपेर अस्तित्वको जिम्मा छोड्नु हो। प्रयास (Effort) ले होइन, समर्पण (Surrender) ले उम्रन्छ त्यो बीउ।

तिमीले जीवनभर दौडेर हेर्‍यौ। के पायौ? दौडनेले कहिल्यै पाउँदैन, किनभने जे खोजिरहेछौ, त्यो दौडनेकै भित्र बसेको छ। आज हामी दौड रोक्छौँ। आज हामी जमिन छुन्छौँ। आज हामी जरा हाल्छौँ।

आँखा बन्द गर र सुन। तिम्रो शरीर करोडौँ वर्षदेखि यही पृथ्वीको माटो, पानी र प्राणबाट बनेको हो। तिमी पृथ्वीमा बसेका पाहुना होइनौ। तिमी पृथ्वीकै एउटा जीवित हाँगा हौ। जब यो बोध भित्र उत्रन्छ, तब डर आफैँ झर्छ। किनभने जसका जरा अस्तित्वसम्म पुगेका छन्, उसलाई कुन आँधीले ढाल्न सक्छ?

अब आऊ, बसौँ। आकाशको कुरा पछि गरौँला। आज पहिले पृथ्वी बनौँ।

२. सेसनको उद्देश्य (Session Objective)

यस सेसनको समापनपछि सहभागीहरूले शरीर-जागरूकता (Body Awareness) मार्फत वर्तमान क्षणमा स्थिर हुने क्षमता विकास गर्नेछन्। पृथ्वी-तत्त्व (Earth Element) र मूलाधार क्षेत्र (Root Center) सँग सचेत सम्पर्क अनुभव गर्नेछन्। स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षाको अनुभूति (Felt Sense of Safety) मा ल्याउने आधारभूत सीप सिक्नेछन्। र आफ्नो व्यक्तिगत सात्विक सङ्कल्प (Sāttvika Saṅkalpa / Sacred Intention) निर्माण गरी हृदयमा स्थापित गर्नेछन्। यो मोड्युल अन्य सबै अभ्यासको जग हो। ग्राउन्डिङ नगरी कुनै पनि गहिरो ऊर्जा-अभ्यास गराइनु हुँदैन।

३. आवश्यक वातावरण (Environmental Setup)

सेसन-कक्ष शान्त, सफा र मधुरो प्रकाश (Dim, Warm Lighting) भएको हुनुपर्छ। भुइँमा योगा म्याट वा गद्दा, आवश्यकता अनुसार ध्यान-कुसन (Meditation Cushion) र घुँडा-सहारा राख्नुहोस्। कुर्सीमा बस्न चाहनेका लागि कुर्सीको विकल्प अनिवार्य रूपमा उपलब्ध गराउनुहोस्। कोठाको तापक्रम आरामदायी होस्। मोबाइल तथा घडीका सूचना बन्द गरियोस्। र "बाधा नगर्नुहोस्" सङ्केत ढोकामा राखियोस्। हल्का प्राकृतिक सुगन्ध (जस्तै चन्दन वा तुलसी । तर सुगन्ध-संवेदनशील सहभागी भए प्रयोग नगर्नु। र अति मन्द वाद्य-ध्वनि (Soft Instrumental Drone) वैकल्पिक हुन्। सहजकर्ता सहभागीहरूले सजिलै देख्ने-सुन्ने स्थानमा बस्नुपर्छ।

सेसन-अवधि:करिब ४५–६० मिनेट।

४. प्रत्यक्ष सहजीकरण स्क्रिप्ट (Direct Facilitation Script)

चरण १: स्वागत र आसन-व्यवस्था (Welcome & Posture) — मन्द, न्यानो स्वर *(Soft, Warm Tone)*

स्वागत छ। आफ्नो आसनमा आरामसँग बस्नुहोस् । भुइँमा वा कुर्सीमा, जहाँ तपाईंको शरीरलाई सहज लाग्छ। यहाँ कुनै "ठीक" वा "बेठीक" तरिका छैन; तपाईंको शरीरलाई जे सहज छ, त्यही ठीक हो।

मेरुदण्ड (Spine) लाई विनम्र तर सजग राख्नुहोस् । जसरी माला उनिएको धागो सीधा तर नरम हुन्छ। काँधहरू खुकुलो छोड्नुहोस्। हातहरू घुँडामाथि, हत्केला तलतिर फर्काएर राख्नुहोस् । तलतिर फर्केका हत्केलाले पृथ्वीसँगको सम्बन्ध (Earth Connection) जनाउँछन्।

र सम्झनुहोस् ! यो सम्पूर्ण अभ्यासभर तपाईं आफ्नो मालिक हुनुहुन्छ। कुनै पनि बेला असहज लागे आँखा खोल्न सक्नुहुन्छ, अभ्यास रोक्न सक्नुहुन्छ। यहाँ केही पनि जबरजस्ती छैन।

५ सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 5s)

अब, तयार हुनुहुन्छ भने, आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् — वा आधा खुला राखेर दृष्टि भुइँमा नरम बनाउनुहोस्।

चरण २: आगमन-श्वास (Arrival Breath) — अझ मन्द स्वर *(Softer Tone)*

सबैभन्दा पहिले, केही पनि परिवर्तन नगर्नुहोस्। केवल याद गर्नुहोस् — यस क्षण तपाईं सास फेरिरहनुभएको छ।

अब नाकबाट लामो, गहिरो सास लिनुहोस्... पेट फुल्न दिनुहोस्...

३ सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 3s)

...र मुखबाट "हाऽऽ" गर्दै बिस्तारै छोड्नुहोस् — जसरी दिनभरको थकान बाहिर बगेर जान्छ।

फेरि एकपटक — नाकबाट गहिरो सास भित्र... र मुखबाट लामो निःश्वास बाहिर। निःश्वास (Exhalation) जति लामो हुन्छ, स्नायु प्रणाली (Nervous System) त्यति शान्त हुन्छ।

तेस्रोपटक — भित्र... र बाहिर। अब श्वासलाई आफ्नै स्वाभाविक लयमा फर्कन दिनुहोस्।

१० सेकेन्ड मौन (Silence 10s)

चरण ३: शरीर-भ्रमण र पृथ्वी-सम्पर्क (Body Scan & Earth Contact) — अत्यन्त मन्द गति *(Very Slow Pace)*

अब आफ्नो जागरूकता (Awareness) लाई शरीरको सबैभन्दा तल्लो भागमा लैजानुहोस् — जहाँ तपाईंको शरीरले भुइँलाई छोएको छ। नितम्ब, खुट्टा, पैताला — जुन-जुन भाग जमिनसँग जोडिएका छन्, ती सबै भागलाई महसुस गर्नुहोस्।

अनुभव गर्नुहोस् — पृथ्वीले तपाईंलाई बोकिरहेकी छन। तपाईंले आफूलाई बोक्नु पर्दैन। तपाईंको सम्पूर्ण भार पृथ्वीलाई सुम्पिदिनुहोस् (Let the Earth Hold You)।

१० सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 10s)

अब जागरूकतालाई बिस्तारै माथि उठाउँदै लैजानुहोस् — पैतालाबाट पिँडुला... घुँडा... तिघ्रा...

प्रत्येक अङ्गमा ५ सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 5s at Each Body Part)

...कम्मर र तल्लो पेट... महसुस गर्नुहोस् यो क्षेत्र नरम र खुकुलो भइरहेको छ... छाती र ढाड... काँध... झर्न दिनुहोस्, पग्लन दिनुहोस्... दुवै हात, हत्केला र औँलाहरू... घाँटी... अनुहार — निधार खुकुलो, आँखीभौँको बीच नरम, बङ्गारा ढीला...

र अब सम्पूर्ण शरीरलाई एकैसाथ महसुस गर्नुहोस् — शिरदेखि पैतालासम्म, एउटा जीवित, सास फेरिरहेको समग्रता (One Living, Breathing Wholeness)।

१५ सेकेन्ड मौन (Silence 15s)

चरण ४: जराको कल्पना-ध्यान (Root Visualization) — गहिरो, स्थिर स्वर *(Deep, Steady Tone)*

अब कल्पना गर्नुहोस् — तपाईंको मेरुदण्डको आधारबाट (Base of the Spine / मूलाधार क्षेत्र) एउटा सुनौलो-रातो प्रकाशको जरा तल पृथ्वीतिर झरिरहेको छ।

प्रत्येक निःश्वाससँगै त्यो जरा अझ गहिरो जान्छ — भुइँ छिचोल्दै... माटोका तहहरू पार गर्दै... चट्टानहरू हुँदै... पृथ्वीको न्यानो, स्थिर केन्द्रसम्म।

१० सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 10s)

र प्रत्येक श्वाससँगै, त्यही जराबाट पृथ्वीको स्थिर, शान्त, न्यानो ऊर्जा माथि उक्लिँदै तपाईंको शरीरमा भरिन्छ — पैताला... खुट्टा... मेरुदण्डको आधार... सम्पूर्ण शरीर।

निःश्वासमा जरा तल... श्वासमा स्थिरता माथि... यही लयमा केही क्षण एक्लै रहनुहोस्। म मौन रहन्छु।

६० सेकेन्ड मौन (Silence 60s)

चरण ५: सात्विक सङ्कल्प (Sāttvika Saṅkalpa) — कोमल तर स्पष्ट स्वर *(Gentle but Clear Tone)*

अब, यही स्थिरतामा रहेर, आफ्नो जागरूकतालाई हृदयको केन्द्रमा (Heart Center / अनाहत क्षेत्र) ल्याउनुहोस्।

आफैँलाई मनमनै सोध्नुहोस् — "मेरो अन्तरको सबैभन्दा गहिरो, सबैभन्दा शुद्ध चाहना के हो?" उत्तर खोज्न नदौडनुहोस्; प्रश्न रोपेर पर्खनुहोस्। जवाफ आफैँ उदाउँछ।

१५ सेकेन्ड मौन (Silence 15s)

जब त्यो भाव स्पष्ट हुन्छ, त्यसलाई एउटा छोटो, सकारात्मक, वर्तमान-कालको वाक्यमा ढाल्नुहोस् (Short, Positive, Present-Tense Sentence)। जस्तै — "म शान्त र स्थिर छु।" "म प्रेमले भरिएको छु।" "म अस्तित्वप्रति समर्पित छु।"

अब आफ्नो सङ्कल्पलाई मनमनै तीनपटक दोहोऱ्याउनुहोस् — प्रत्येकपटक अझ गहिरो विश्वासका साथ, जसरी किसानले उर्वर माटोमा बीउ रोप्छ।

२० सेकेन्ड मौन (Silence 20s)

र अब सङ्कल्पलाई छोडिदिनुहोस् — माग होइन, भरोसा। बीउ रोपियो; अङ्कुराउने काम अस्तित्वको हो।

चरण ६: समापन-सङ्केत (Transition Cue) — क्रमशः सामान्य स्वरतर्फ ***(Gradually Normal Tone)***

बिस्तारै आफ्नो जागरूकतालाई फेरि श्वासमा फर्काउनुहोस्... शरीरले भुइँ छोएको ठाउँमा फर्काउनुहोस्... र यस कोठामा फर्काउनुहोस्।

[यसपछि खण्ड ४ मा वर्णित समापन-प्रक्रिया (Closing Protocol) अनुसार सेसन टुङ्ग्याउनुहोस्।]

५. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी (Facilitator Notes)

यस मोड्युलमा स्वरको गति नै मुख्य साधन हो। सहजकर्ताको आफ्नै स्नायु प्रणाली शान्त छैन भने त्यो अशान्ति स्वरबाटै सर्छ (Co-Regulation Principle)। त्यसैले सेसनअघि सहजकर्ता स्वयंले कम्तीमा पाँच मिनेट ग्राउन्डिङ अभ्यास गर्नुपर्छ। कुनै सहभागी आँखा बन्द गर्न असहज मान्छन् भने आँखा खुला राख्ने विकल्प सामान्य कुरा हो भनी पहिल्यै स्पष्ट पार्नुहोस् । आघात-इतिहास (Trauma History) भएका व्यक्तिका लागि आँखा बन्द गर्नु आफैँमा असुरक्षित अनुभव हुन सक्छ।

मोड्युल २

नाडी शोधन प्राणायाम

Module 2: Nāḍī Śodhana / Alternate Nostril Breathing

१. प्रवचन: आन्तरिक जागरण — दुई किनारबीचको नदी (Pravachan: The River Between Two Banks)

मित्रहरू, तिमीले कहिल्यै सोचेका छौ — तिमी नबोलाई पनि श्वास किन चलिरहन्छ?

तिमी सुत्छौ, श्वास जागा रहन्छ। तिमी बिर्सन्छौ, श्वासले बिर्सदैँन। जन्मको पहिलो क्षणदेखि मृत्युको अन्तिम क्षणसम्म यो एउटा साथी हो जसले तिमीलाई एकपल पनि छोडेको छैन। र विडम्बना हेर ! जीवनभरको यो सबैभन्दा निकट साथीलाई तिमीले एकपटक पनि फर्केर हेरेका छैनौ!

मानिस टाढाका तीर्थ धाउँछ, हिमालका गुफा खोज्छ। र मन्दिर? मन्दिर त नाकको टुप्पोमै छ। प्रत्येक श्वासमा खुल्छ, प्रत्येक निःश्वासमा आरती हुन्छ। तर मानिसको आँखा टाढा देख्छ, नजिक देख्दैन। यही त मनको सबैभन्दा पुरानो चलाखी हो।

अब एउटा गहिरो रहस्य सुन। तिमीभित्र एउटा होइन, दुई धारा बगिरहेका छन्। एउटा चन्द्रको धारा (Lunar Current / Iḍā)। शीतल, शान्त, भित्र फर्काउने। अर्को सूर्यको धारा (Solar Current / Piṅgalā) । तातो, सक्रिय, बाहिर दौडाउने। तिम्रो सारा जीवन यी दुईको लडाइँमा बितेको छ। कहिले आलस्यले थिच्छ । त्यो चन्द्रको अति हो। कहिले चिन्ताले जलाउँछ । त्यो सूर्यको अति हो। मानिस या त सुतिरहेछ, या दौडिरहेछ। न सुताइमा भेट्टिन्छ जीवन, न दौडाइमा।

तर यी दुई किनारका बीचमा एउटा तेस्रो धारा छ। मध्यको नदी (The Middle Channel / Suṣumnā)। जुन क्षण चन्द्र र सूर्य बराबर हुन्छन्, जुन क्षण भित्र र बाहिरको तराजु सन्तुलनमा आउँछ । त्यही क्षण बीचको ढोका खुल्छ। ध्यान भनेको त्यही ढोकाबाट भित्र पस्नु हो। ध्यान गरिँदैन, मित्र, ध्यान घट्छ, जब सन्तुलन आउँछ (Meditation Happens When Balance Arrives)।

विज्ञानले पनि आज यही भन्छ। तिम्रो स्नायु प्रणालीका दुई पखेटा छन्: एउटाले दौडाउँछ (Sympathetic — Fight & Flight), अर्कोले विश्राम दिन्छ (Parasympathetic — Rest & Digest)। चरा एउटै पखेटाले उड्न सक्दैन। तिमी पनि सक्दैनौ।

नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) ! कति सुन्दर शब्द! शोधन अर्थात् पखाल्नु, निर्मल पार्नु। जसरी आमाले बिहान आँगन बढार्छिन् । रिसले होइन, प्रेमले। त्यसरी नै यो अभ्यासले तिम्रा भित्री गल्लीहरू बढार्छ। एक नाकबाट श्वास भित्र, अर्कोबाट बाहिर। यति सरल! तर यही सरल लयभित्र हजारौँ वर्षको प्रज्ञा लुकेको छ।

र सुन ! यो अभ्यास बलले गरिँदैन। श्वासलाई घोडा जस्तो नठान, जसलाई कोर्रा हानेर दौडाउनुपर्छ। श्वास त चरा हो। हत्केलामा दाना राखेर शान्त बस्यौ भने आफैँ आउँछ। जबरजस्ती गर्नेको मुठ्ठीमा हावा पनि अटाउँदैन। समर्पण गर्नेको हत्केलामा आकाशै ओर्लन्छ।

आज हामी केही ठूलो गर्दैनौँ। आज हामी केवल दुई किनार सम्याउँछौँ। र बीचको नदीलाई बग्न दिन्छौँ।

२. सेसनको उद्देश्य (Session Objective)

यस सेसनको समापनपछि सहभागीहरूले नाडी शोधन प्राणायामको शुद्ध र सुरक्षित विधि सिक्नेछन्; इडा र पिङ्गला नाडीको सन्तुलनमार्फत मानसिक स्थिरता अनुभव गर्नेछन्; लामो निःश्वास र लयबद्ध श्वासद्वारा प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय गराउने व्यावहारिक सीप प्राप्त गर्नेछन्; र दैनिक जीवनमा तनाव-व्यवस्थापनका लागि स्वतन्त्र रूपमा प्रयोग गर्न सक्ने ५–१० मिनेटको व्यक्तिगत अभ्यास-ढाँचा लिएर फर्कनेछन्।

३. आवश्यक वातावरण (Environmental Setup)

मोड्युल १ मा वर्णन गरिएकै शान्त, मधुरो प्रकाश भएको कक्ष प्रयोग गर्नुहोस्। यस अभ्यासका लागि हावा आवागमन राम्रो भएको कोठा विशेष महत्त्वपूर्ण छ। प्रत्येक सहभागीसँग रुमाल वा टिस्यु होस् (अभ्यासअघि नाक सफा गर्न आवश्यक पर्न सक्छ)। बस्ने आसन यस्तो होस् जसमा मेरुदण्ड सीधा रहन सकोस्; ढाड अड्याउन आवश्यक हुनेलाई भित्तासहितको स्थान वा कुर्सी दिनुहोस्। सङ्गीत नबजाउनुहोस्। यस अभ्यासमा श्वासकै ध्वनि नै सङ्गीत हो।

सेसन-अवधि:करिब ४५ मिनेट (अभ्यास-खण्ड १५–२० मिनेट)।

४. प्रत्यक्ष सहजीकरण स्क्रिप्ट (Direct Facilitation Script)

चरण १: ग्राउन्डिङ र आसन (Grounding & Posture) — मन्द स्वर *(Soft Tone)*

आरामसँग बस्नुहोस् — मेरुदण्ड सीधा तर नरम, काँध खुकुलो, अनुहार शान्त।

सुरु गर्नुअघि, केही क्षण आफ्नो शरीरले भुइँ छोएको ठाउँ महसुस गर्नुहोस्। पृथ्वीले तपाईंलाई बोकिरहेकी छन। तीनपटक लामो सास फेर्नुहोस् — नाकबाट भित्र, मुखबाट बाहिर।

तीन श्वास-चक्र पूरा हुन दिनुहोस् — करिब २० सेकेन्ड (Allow 3 Breath Cycles, ~20s)

मनमनै आफ्नो सङ्कल्प सम्झनुहोस् — एकपटक, मौन रूपमा।

५ सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 5s)

चरण २: हस्त-मुद्रा सिकाइ (Teaching the Hand Position / Mṛgī Mudrā) — स्पष्ट, शिक्षण स्वर (Clear, Instructive Tone); सहजकर्ताले आफ्नै हातले देखाउनुहोस् *(Demonstrate with Your Own Hand)*

अब दायाँ हात उठाउनुहोस्। चोर औँला (Index Finger) र माझी औँला (Middle Finger) लाई बिस्तारै हत्केलातिर मोड्नुहोस् । वा चाहनुहुन्छ भने ती दुई औँला आँखीभौँको बीचमा (Third-Eye Point) हल्का अड्याउनुहोस्।

अब बुढी औँला (Thumb) दायाँ नाकको पोरो बन्द गर्न प्रयोग हुनेछ, र साहिँली औँला (Ring Finger) बायाँ पोरो बन्द गर्न। नाकलाई थिच्ने होइन । पुतलीले फूल छोएजस्तो हल्का स्पर्श मात्र (Feather-Light Touch)।

बायाँ हात घुँडामाथि, हत्केला आकाशतिर फर्काएर राख्नुहोस् । ग्रहणशीलताको भाव (Gesture of Receptivity)।

चरण ३: मूल अभ्यास — नाडी शोधन (Core Practice: Alternate Nostril Breathing) — लयबद्ध, मन्द स्वर *(Rhythmic, Slow Tone)*

आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।

बुढी औँलाले दायाँ पोरो बन्द गर्नुहोस्... र बायाँ नाकबाट बिस्तारै, गहिरो सास लिनुहोस् — एक... दुई... तीन... चार...

अब साहिँली औँलाले बायाँ पोरो बन्द गर्नुहोस्, बुढी औँला हटाउनुहोस्... र दायाँ नाकबाट बिस्तारै सास छोड्नुहोस् — एक... दुई... तीन... चार... पाँच... छ...

अब त्यही दायाँ नाकबाट सास लिनुहोस् — एक... दुई... तीन... चार...

दायाँ पोरो बन्द गर्नुहोस्... र बायाँ नाकबाट बिस्तारै छोड्नुहोस् — एक... दुई... तीन... चार... पाँच... छ...

यो एक चक्र (One Round) पूरा भयो। नियम सरल छ — जुन नाकबाट सास छोड्नुभयो, त्यही नाकबाट अर्को सास लिनुहोस्। निःश्वास सधैँ श्वासभन्दा लामो (Exhale Longer Than Inhale)।

सहभागीहरूलाई आफ्नै लयमा निरन्तरता दिन निर्देशन दिनुहोस् (Guide Participants into Independent Rhythm)

अब आ-आफ्नै लयमा जारी राख्नुहोस्। गन्ती तपाईंको सहजता अनुसार — चारमा भित्र, छमा बाहिर; वा त्यो धेरै भए, जति सहज हुन्छ त्यति। सास कहिल्यै अड्किनु, कस्सिनु वा हतारिनु हुँदैन। सहजता नै शुद्धताको मापन हो (Ease Is the Measure of Correctness)।

५–७ मिनेट अभ्यास जारी राख्नुहोस्; बीच-बीचमा मन्द स्वरले स्मरण गराउनुहोस् (Continue 5–7 min; Give Occasional Gentle Reminders)

...काँध खुकुलो...

...अनुहार शान्त, बङ्गारा नरम...

...मन भड्किए, कुनै दोष छैन — बिस्तारै श्वासको लयमा फर्काउनुहोस्...

चरण ४: मौन-अवलोकन (Silent Witnessing) — अत्यन्त मन्द स्वर *(Very Soft Tone)*

अब, अन्तिम चक्रमा बायाँ नाकबाट सास छोडेर, बिस्तारै दायाँ हात तल झार्नुहोस् र घुँडामा राख्नुहोस्।

दुवै नाकबाट स्वाभाविक श्वास चल्न दिनुहोस्... र केही पनि नगरी, केवल साक्षी भएर बस्नुहोस् (Just Sit as the Witness / Sākṣī)।

महसुस गर्नुहोस् — दुवै नाकमा हावाको बहाव अहिले कस्तो छ? भित्र कस्तो शान्ति, कस्तो सन्तुलन छ? केही खोज्नु छैन — जे छ, त्यसैलाई हेर्नुहोस्।

९० सेकेन्ड मौन (Silence 90s)

चरण ५: समापन-सङ्केत *(Transition Cue)*

बिस्तारै जागरूकतालाई शरीरमा फर्काउनुहोस्... भुइँसँगको स्पर्शमा... र यस कोठामा।

[यसपछि खण्ड ४ को समापन-प्रक्रिया अनुसार सेसन टुङ्ग्याउनुहोस्।]

५. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी (Facilitator Notes)

यस अभ्यासमा कुम्भक (Kumbhaka / Breath Retention) जानाजान समावेश गरिएको छैन। श्वास रोक्ने अभ्यास उच्च रक्तचाप, हृदय-समस्या, चिन्ता-विकार (Anxiety Disorder) वा गर्भावस्था भएका व्यक्तिका लागि जोखिमपूर्ण हुन सक्छ, र सात्विक विधिमा त्यसको आवश्यकता पनि पर्दैन। सहभागीलाई रुघा वा नाक बन्द भएको अवस्थामा औँला प्रयोग नगरी केवल कल्पनाद्वारा (Mental Alternate Breathing) अभ्यास गराउनुहोस् । मानसिक नाडी शोधन

पनि उत्तिकै प्रभावकारी शास्त्रीय विधि हो। कसैलाई चक्कर लागे तुरुन्तै अभ्यास रोकेर सामान्य श्वासमा फर्काउनुहोस् र ग्राउन्डिङ गराउनुहोस् । चक्कर भनेको प्रायः हतार वा जबरजस्तीको सङ्केत हो।

मोड्युल ३

चक्र बीज मन्त्र ध्यान

Module 3: Chakra Bīja Mantra Meditation

१. प्रवचन: आन्तरिक जागरण — शब्दभन्दा अगाडिको ध्वनि (Pravachan: The Sound Before Words)

मित्रहरू, एउटा प्रश्न सोध्छु — तिमीले बोल्न सिक्नुअघि के बोल्थ्यौ?

सम्झ त। शिशु थियौ तिमी। भाषा थिएन, व्याकरण थिएन, शब्दकोश थिएन। तर मौन पनि त थिएनौ! तिमी गुनगुनाउँथ्यौ। अर्थहीन, तर कति जीवित ध्वनि! आमा बुझ्थिन् — किनभने त्यो ध्वनि दिमागबाट आउँदैनथ्यो, अस्तित्वबाट आउँथ्यो।

अनि तिमी ठूला भयौ। शब्द सिक्यौ। र शब्दसँगै झूट सिक्यौ, मुखौटा सिक्यौ, "म ठीक छु" भन्दै भित्रभित्र रुन सिक्यौ। भाषाले तिमीलाई संसारसँग जोड्यो, तर आफैँबाट टाढा पुर्‍यायो। शब्दको यात्रा बाहिर जान्छ; ध्वनिको यात्रा भित्र फर्कन्छ (Words Travel Outward; Sound Travels Inward)।

बीज मन्त्र (Bīja Mantra / Seed Sound) भनेको के हो? यो शब्द होइन — शब्दभन्दा अगाडिको ध्वनि हो। "लं" को कुनै अर्थ छैन, "यं" को कुनै अनुवाद हुँदैन। र यही त सौन्दर्य हो! अर्थ भएको भए मनले तुरुन्तै व्याख्या सुरु गर्थ्यो, तर्क गर्थ्यो, बहस गर्थ्यो। अर्थहीन ध्वनिको अगाडि मन निरस्त्र हुन्छ — र जहाँ मन निरस्त्र हुन्छ, त्यहींबाट ध्यान सुरु हुन्छ।

ऋषिहरूले भने — यो सम्पूर्ण अस्तित्व कम्पन हो, नाद हो (All Existence Is Vibration / Nāda)। आजको भौतिकशास्त्री पनि झुकेर भन्छ — पदार्थको गहिराइमा पुग्दा त्यहाँ कुनै "चीज" भेटिँदैन, केवल तरंग भेटिन्छ, कम्पन भेटिन्छ (Everything Is Energy in Vibration)। ऋषि र वैज्ञानिक — दुवैले एउटै मन्दिरको ढोका ढकढक्याएका छन्, केवल भाषा फरक छ।

तिम्रो शरीर पनि एउटा वीणा हो — सात तारको वीणा। मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म सात केन्द्र, सात तार। जीवनका आँधीहुरीले यी तार कहिले कस्सिए, कहिले खुकुला भए — र वीणा बेसुरो बज्न थाल्यो। चिन्ता के हो? बेसुरो तार हो। भय के हो? नबजेको तार हो।

र मन्त्र? मन्त्र भनेको त्यो कुशल औँला हो जसले प्रत्येक तारलाई प्रेमपूर्वक छोएर फेरि सुरमा ल्याउँछ। जब तिमी "लं" गुनगुनाउँछौ, मेरुदण्डको आधारमा कम्पन पुग्छ — पृथ्वीको तार बज्छ। जब "यं" गुनगुनाउँछौ, छाती गुन्जन्छ — प्रेमको तार बज्छ। यो कुनै कल्पनाको कुरा होइन; आफ्नै हात छातीमा राखेर गुनगुनाऊ त — कम्पन छाम्न सक्छौ! यति प्रत्यक्ष छ यो विज्ञान।

तर एउटा कुरा सम्झ — मन्त्र चिच्याइँदैन। बीउ जमिनमा घुसाएर किचिँदैन; बिस्तारै रोपिन्छ र ढाकिन्छ। मन्त्र पनि त्यसरी नै — कोमल स्वरमा, प्रेमपूर्वक, भित्रतिर। बल होइन, भाव (Not Force, but Feeling)। तिमी गाउने होइनौ आज; तिमी त बाँसुरी बन्ने हो — बजाउने त श्वासले हो, अस्तित्वले हो।

आऊ, आज हामी आफ्नो वीणा सुरमा ल्याऔँ।

२. सेसनको उद्देश्य (Session Objective)

यस सेसनको समापनपछि सहभागीहरूले सातै चक्रका बीज मन्त्रहरू (Bīja Mantras) शुद्ध उच्चारण र उपयुक्त कम्पन-विधिसहित अभ्यास गर्न सक्नेछन्; शरीरका सात केन्द्रमा ध्वनि-कम्पन (Sound Vibration) र जागरूकता लैजाने आन्तरिक सीप विकास गर्नेछन्; गुनगुनाहटयुक्त उच्चारणद्वारा भेगल टोन (Vagal Tone) र शरीर-संवेदना (Interoceptive Awareness) बढाउने अनुभव प्राप्त गर्नेछन्; र चक्र-यात्रालाई कुनै जबरजस्ती वा अपेक्षाबिना, कोमल साक्षी भावले गर्ने दृष्टिकोण आत्मसात् गर्नेछन्।

३. आवश्यक वातावरण (Environmental Setup)

ध्वनि-अभ्यासका लागि कोठा यस्तो होस् जहाँ सहभागीहरू सङ्कोचबिना स्वर निकाल्न सकून् — बाहिर आवाज नजाने वा अरूले नसुन्ने वातावरणले सहभागीको आत्म-चेतना (Self-Consciousness) घटाउँछ। सहभागीहरूलाई गोलाकार (Circle) मा बसाल्दा सामूहिक अनुनाद (Group Resonance) सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। पानीको बोतल प्रत्येक सहभागीका लागि राख्नुहोस् — निरन्तर स्वराभ्यासले घाँटी सुक्न सक्छ। तानपुरा वा ओम-ड्रोन (Tanpura Drone) अति मन्द आवाजमा बजाउनु वैकल्पिक तर प्रभावकारी हुन्छ। सेसन-अवधि: करिब ६०–७५ मिनेट।

४. प्रत्यक्ष सहजीकरण स्क्रिप्ट (Direct Facilitation Script)

चरण १: ग्राउन्डिङ र श्वास-तयारी (Grounding & Breath Preparation) — मन्द स्वर *(Soft Tone)*

आरामसँग बस्नुहोस् — मेरुदण्ड सीधा, शरीर खुकुलो। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् वा दृष्टि नरम पार्नुहोस्।

केही क्षण शरीरले भुइँ छोएको ठाउँ महसुस गर्नुहोस्... पृथ्वीले बोकेकी छन... र तीनपटक लामो सास फेर्नुहोस् — नाकबाट भित्र, मुखबाट बाहिर।

तीन श्वास-चक्र — करिब २० सेकेन्ड (3 Breath Cycles, ~20s)

चरण २: ध्वनि-कम्पनको प्रत्यक्ष अनुभव (First-Hand Experience of Vibration) — शिक्षण स्वर *(Instructive Tone)*

सुरु गर्नुअघि एउटा सानो प्रयोग गरौँ। आफ्नो दायाँ हत्केला छातीको बीचमा राख्नुहोस्।

अब मसँगै, मुख बन्द गरेर, लामो गुनगुनाहट गर्नुहोस् — "म्म्म्म्..."

सहजकर्तासहित सबैले ५ सेकेन्ड हम गर्नुहोस् (Hum Together 5s)

हत्केलामुनि के महसुस भयो? कम्पन (Vibration)। यही कम्पन आजको हाम्रो साधन हो। ध्वनि जहाँ पुग्छ, त्यहाँ प्राण पुग्छ; प्राण जहाँ पुग्छ, त्यहाँ जीवन जाग्छ।

अब हात घुँडामा फर्काउनुहोस्। प्रत्येक केन्द्रमा हामी तीनपटक बीज मन्त्र गुनगुनाउनेछौँ — म पहिले भन्छु, तपाईंहरू मसँगै दोहोऱ्याउनुहोस्। स्वर कोमल, कम्पन गहिरो।

चरण ३: सप्त चक्र बीज मन्त्र यात्रा (The Seven-Chakra Bīja Journey) — प्रत्येक मन्त्र सहजकर्ताले पहिले उच्चारण गरी समूहसँगै तीनपटक दोहोऱ्याउनुहोस्; प्रत्येक चक्रपछि १०–१५ सेकेन्ड मौन *(Lead Each Mantra, Repeat 3x Together; 10–15s Silence After Each Chakra)*

३.१ — मूलाधार (Root Center); गहिरो, स्थिर स्वर *(Deep, Grounded Voice)*

जागरूकतालाई मेरुदण्डको आधारमा लैजानुहोस् — शरीरले पृथ्वी छोएको सबैभन्दा नजिकको केन्द्र। यहाँ रातो रङको स्थिर प्रकाश कल्पना गर्नुहोस् — पृथ्वी तत्त्व (Earth Element), सुरक्षा र स्थिरताको घर।

गहिरो सास लिनुहोस्... र निःश्वासमा — "लं... लं... लं..." (LAṀ)

कम्पनलाई मेरुदण्डको आधारमा झरेको महसुस गर्नुहोस्... म सुरक्षित छु। म स्थिर छु।

१०–१५ सेकेन्ड मौन (Silence 10–15s)

३.२ — स्वाधिष्ठान (Sacral Center); बगेको, तरल स्वर *(Flowing Voice)*

जागरूकता बिस्तारै माथि उठाउनुहोस् — नाभिभन्दा तल, तल्लो पेटको केन्द्रमा। यहाँ सुनौलो-सुन्तला रङको बगिरहेको प्रकाश — जल तत्त्व (Water Element), भावना र सिर्जनाको घर।

गहिरो सास... र निःश्वासमा — "वं... वं... वं..." (VAṀ)

कम्पन तल्लो पेटमा नरम लहरझैं फैलिएको महसुस गर्नुहोस्... मेरा भावनाहरू बग्न पाउँछन्। म जीवनसँगै बग्छु।

१०–१५ सेकेन्ड मौन (Silence 10–15s)

३.३ — मणिपुर (Solar Plexus); उज्यालो, दृढ स्वर *(Bright, Firm Voice)*

जागरूकता नाभिको केन्द्रमा ल्याउनुहोस्। यहाँ सूर्यझैं चम्किलो पहेँलो प्रकाश — अग्नि तत्त्व (Fire Element), इच्छाशक्ति र आत्मविश्वासको घर।

गहिरो सास... र निःश्वासमा — "रं... रं... रं..." (RAṀ)

नाभिवरिपरि न्यानो ऊर्जा जागेको महसुस गर्नुहोस्... मभित्र शक्ति छ। म पर्याप्त छु।

१०–१५ सेकेन्ड मौन (Silence 10–15s)

३.४ — अनाहत (Heart Center); न्यानो, कोमल स्वर *(Warm, Tender Voice)*

जागरूकता छातीको बीचमा, हृदयको केन्द्रमा ल्याउनुहोस्। यहाँ हरियो कोमल प्रकाश — वायु तत्त्व (Air Element), प्रेम, करुणा र क्षमाको घर। अनाहत — त्यो नाद जो कुनै टकरावविना गुन्जिरहन्छ (The Unstruck Sound)।

गहिरो सास... र निःश्वासमा — "यं... यं... यं..." (YAṀ)

छाती भरिएर कम्पनले न्यानो भएको महसुस गर्नुहोस्... म प्रेम दिन्छु। म प्रेम ग्रहण गर्छु।

१०–१५ सेकेन्ड मौन (Silence 10–15s)

३.५ — विशुद्ध (Throat Center); खुला, स्पष्ट स्वर *(Open, Clear Voice)*

जागरूकता घाँटीको केन्द्रमा ल्याउनुहोस्। यहाँ आकाशी नीलो प्रकाश — आकाश तत्त्व (Space Element), सत्य र अभिव्यक्तिको घर।

गहिरो सास... र निःश्वासमा — "हं... हं... हं..." (HAṀ)

घाँटीमा खुलापन, हल्कापन महसुस गर्नुहोस्... म आफ्नो सत्य बोल्छु — कोमलतापूर्वक, निर्भयतापूर्वक।

१०–१५ सेकेन्ड मौन (Silence 10–15s)

३.६ — आज्ञा (Third-Eye Center); शान्त, गहन स्वर *(Still, Profound Voice)*

जागरूकता दुई आँखीभौँको बीचमा ल्याउनुहोस्। यहाँ गाढा नीलो-बैजनी ज्योति — अन्तर्दृष्टि र विवेकको घर (Seat of Insight)।

गहिरो सास... र निःश्वासमा — "ॐ... ॐ... ॐ..." (OṀ)

खप्परभरि सूक्ष्म कम्पन गुन्जेको महसुस गर्नुहोस्... म देख्छु — स्पष्ट, शान्त, साक्षी दृष्टिले।

१०–१५ सेकेन्ड मौन (Silence 10–15s)

३.७ — सहस्रार (Crown Center); अत्यन्त मन्द, लगभग फुसफुस *(Very Soft, Near-Whisper)*

जागरूकता शिरको शिखरमा लैजानुहोस्। यहाँ हजार पत्रे श्वेत कमल — शुद्ध चेतनाको द्वार (Gateway of Pure Consciousness)। यस केन्द्रको वास्तविक मन्त्र मौन हो।

एक अन्तिम, अत्यन्त कोमल — "ॐ..." — र त्यसपछि ध्वनिलाई मौनमा विलीन हुन दिनुहोस्...

...जसरी घण्टाको नाद बिस्तारै शून्यमा फर्कन्छ। ध्वनि जहाँ अन्त्य हुन्छ, तपाईं त्यहीँ सुरु हुनुहुन्छ।

चरण ४: पूर्ण-शरीर अनुनाद र मौन *(Whole-Body Resonance & Silence)*

अब सम्पूर्ण शरीरलाई एकैसाथ महसुस गर्नुहोस् — सातै केन्द्र, एउटै प्रकाश-स्तम्भ (One Column of Light), मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म।

केही नगर्नुहोस्। केही नखोज्नुहोस्। केवल गुन्जिरहेको यस मौनको साक्षी हुनुहोस्।

३ मिनेट मौन (Silence 3 min)

चरण ५: समापन-सङ्केत *(Transition Cue)*

बिस्तारै श्वासमा फर्कनुहोस्... शरीरमा... भुइँको स्पर्शमा... र यस कोठामा।

[यसपछि खण्ड ४ को समापन-प्रक्रिया अनुसार सेसन टुङ्ग्याउनुहोस्।]

५. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी (Facilitator Notes)

चक्र-ध्यानका क्रममा कुनै सहभागीलाई तीव्र भावना (Emotional Release — आँसु, काम्ने अनुभूति) आउन सक्छ; यो सामान्य र प्रायः स्वस्थ प्रक्रिया हो, तर सहजकर्ताले तुरुन्तै कोमल स्वरले "तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ, श्वासमा फर्कनुहोस्, चाहनुहुन्छ भने आँखा खोल्नुहोस्" भनेर ग्राउन्डिङतर्फ डोऱ्याउनुपर्छ। कुनै पनि चक्रमा "केही महसुस भएन" भन्ने सहभागीलाई आश्वस्त पार्नुहोस् — अनुभूतिको तीव्रता प्रगतिको मापन होइन; नियमित अभ्याससँगै संवेदनशीलता आफैँ विकसित हुन्छ। कुनै अनुभवलाई "उच्च" वा "निम्न" भनेर तुलनात्मक मूल्याङ्कन नगर्नुहोस् — तुलनाले साधनालाई अहङ्कारको खेलमा बदल्छ।

मोड्युल ४

अङ्ग न्यास र सात्विक सुरक्षा कवच

Module 4: Nyāsa & the Sāttvika Protective Armor / Kavaca

१. प्रवचन: आन्तरिक जागरण — शरीर नै मन्दिर (Pravachan: The Body Itself Is the Temple)

मित्रहरू, आज म मानिसको सबैभन्दा पुरानो रोगको कुरा गर्छु।

त्यो रोग क्यान्सर होइन, क्षयरोग होइन। त्यो रोग हो — आफ्नै शरीरसँगको शत्रुता। हजारौँ वर्षदेखि मानिसलाई सिकाइयो । शरीर पाप हो, शरीर बाधा हो, शरीर माटो हो। कसैले भन्यो शरीरलाई भोकै राख, कसैले भन्यो शरीरलाई सजाय देऊ। र मानिसले आफ्नै घरलाई कारागार ठान्यो, आफ्नै मन्दिरमा थुक्यो।

तर तन्त्र ! यो विद्रोही विज्ञान — एक्लै उभिएर भन्यो: "**देहो देवालयः**" — यो शरीर नै देवालय हो (The Body Itself Is the Shrine of the Divine)। तन्त्रले भन्यो — जुन परमात्मालाई तिमी सात आकाशमाथि खोजिरहेछौ, ऊ तिम्रै छातीभित्र सास फेरिरहेछ। मन्दिर बनाउनु पर्दैन — मन्दिर छँदै छ; केवल दियो बाल्न बाँकी छ।

न्यास (Nyāsa) — कति गहिरो शब्द! अर्थ हो — राख्नु, स्थापित गर्नु, अर्पण गर्नु। न्यास भनेको आफ्नै शरीरका अङ्ग-अङ्गमा मन्त्र, जागरूकता र दिव्यताको भाव राख्दै हिँड्ने अभ्यास हो। हातले हृदय छुँदा भन्नु — "यहाँ प्रेम बस्छ।" निधार छुँदा भन्नु — "यहाँ प्रकाश बस्छ।" यो कुनै कर्मकाण्ड होइन, मित्र — यो त आफ्नै घर फर्केर एक-एक कोठामा दियो बाल्दै हिँड्नु हो।

विज्ञानले आज भन्छ — स्पर्श र ध्यान जहाँ पुग्छ, मस्तिष्कको नक्सामा त्यो ठाउँ उज्यालो हुन्छ (Attention Lights Up the Brain's Body-Map)। जुन अङ्गलाई तिमीले वर्षौं घृणा गर्‍यौ, बेवास्ता गर्‍यौ — त्यो अङ्ग तिम्रो नक्साबाट धमिलो हुँदै गएको छ। न्यास भनेको त्यही धमिलिएको नक्सा फेरि कोर्नु हो — घृणाको ठाउँमा प्रेमले, बेवास्ताको ठाउँमा जागरूकताले।

अनि कवच (Kavaca)? मानिसहरू सोच्छन् — कवच भनेको भूतप्रेतबाट जोगाउने जन्तर हो। होइन! डराएको मान्छेले बनाएको पर्खाल कवच होइन — त्यो त कारागार हो। साँचो कवच डरबाट बन्दैन, प्रेमको पूर्णताबाट बन्छ।

हेर — दियोको वरिपरि उज्यालोको एउटा वृत्त हुन्छ। के दियोले अँध्यारोसँग लडेर त्यो वृत्त बनाएको हो? होइन। दियो केवल बलेको छ — र उज्यालो उसको स्वभाव भएर फैलिएको छ। सात्विक कवच त्यस्तै हो — जब तिम्रो भित्री दियो बल्छ, तिम्रो वरिपरि शान्तिको, प्रेमको, स्थिरताको एउटा वायुमण्डल आफैँ बन्छ। मनोविज्ञानले यसैलाई सीमा-चेतना (Healthy Boundaries) भन्छ — आफ्नो र अरूको भावनाबीचको स्वस्थ भेद, जसले करुणालाई थकानबाट जोगाउँछ (Protecting Compassion from Fatigue)।

सहजकर्ता बन्न चाहनेहरूका लागि त यो अभ्यास अनिवार्य छ। जसले अरूको भारी दिनभर बोक्छ, उसले आफ्नो दियोको सुरक्षा गर्न जान्नैपर्छ। रित्तो कुवाबाट कसैले पानी पाउँदैन।

आजु हामी आफ्नो शरीरको एक-एक ढोकामा दियो बाल्छौँ — र त्यही ज्योतिको वृत्तभित्र विश्राम गर्छौँ।

२. सेसनको उद्देश्य (Session Objective)

यस सेसनको समापनपछि सहभागीहरूले अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) को सरल सात्विक विधिद्वारा शरीरका मुख्य केन्द्रहरूमा मन्त्र, स्पर्श र जागरूकता स्थापित गर्न सक्नेछन्; आफ्नै स्पर्श (Self-Touch) र ध्यानद्वारा शरीरप्रति मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध (Body-Friendliness) विकास गर्नेछन्; प्रकाश-कल्पना र सङ्कल्पद्वारा सात्विक सुरक्षा कवच (Sāttvika Kavaca / Energetic Boundary) निर्माण गर्ने विधि सिक्नेछन्; र सहजकर्ताका रूपमा अरूलाई सेवा दिँदा आफ्नो ऊर्जा-स्वच्छता (Energetic Hygiene) र भावनात्मक सीमा (Emotional Boundaries) कायम राख्ने व्यावहारिक उपकरण प्राप्त गर्नेछन्।

३. आवश्यक वातावरण (Environmental Setup)

मोड्युल १ कै जस्तो शान्त, न्यानो र मधुरो प्रकाश भएको कक्ष उपयुक्त हुन्छ। यस अभ्यासमा सहभागीले आफ्नै शरीरका विभिन्न भाग (निधार, आँखा, हृदय, काँध आदि) आफ्नै हातले छुनेछन्; त्यसैले सेसन सुरु हुनुअघि नै स्पष्ट भनिदिनुहोस् — सबै स्पर्श आफ्नै हातले आफ्नै शरीरमा गरिन्छ, अरू कसैले कसैलाई छुँदैन, र कुनै पनि स्पर्श छोड्न वा केवल कल्पनामा गर्न पूर्ण छुट छ। बस्ने व्यवस्था, तापक्रम र मौनता मोड्युल १ अनुसार नै राख्नुहोस्। सेसन-अवधि: करिब ४५–६० मिनेट।

४. प्रत्यक्ष सहजीकरण स्क्रिप्ट (Direct Facilitation Script)

चरण १: ग्राउन्डिङ र श्वास (Grounding & Breath) — मन्द स्वर *(Soft Tone)*

आरामसँग बस्नुहोस् — मेरुदण्ड सीधा, शरीर खुकुलो। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।

शरीरले भुइँ छोएको ठाउँ महसुस गर्नुहोस्... र तीनपटक लामो सास — नाकबाट भित्र, मुखबाट बाहिर।

तीन श्वास-चक्र — करिब २० सेकेन्ड (3 Breath Cycles, ~20s)

मनमनै आफ्नो सङ्कल्प एकपटक सम्झनुहोस्।

५ सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 5s)

चरण २: कर न्यास — हातको अभिषेक (Kara Nyāsa: Consecrating the Hands) — कोमल स्वर *(Gentle Tone)*

हामी हातबाट सुरु गर्छौं — किनभने न्यासमा हात नै दियो सल्काउने सलेदो हो।

दुवै हत्केला आपसमा जोडेर छातीअगाडि ल्याउनुहोस्... र बिस्तारै एक-अर्कामा मालिस गर्नुहोस्, न्यानो नहुँदासम्म।

१० सेकेन्ड (10s)

अब हत्केलाहरू अलग गरेर बीचको न्यानोपन, झमझमाहट (Tingling) महसुस गर्नुहोस्। यही जीवन-ऊर्जा हो — प्राण, जो सधैँ तपाईंसँग छ।

मनमनै भन्नुहोस् — "मेरा यी हात शान्तिका साधन बनून् (May These Hands Be Instruments of Peace)।"

चरण ३: अङ्ग न्यास — शरीरका केन्द्रहरूमा प्रकाश-स्थापना (Aṅga Nyāsa: Placing Light in the Body's Centers) — प्रत्येक स्थानमा उही ढाँचा: स्पर्श → मन्त्र → भाव; अत्यन्त मन्द गति *(Same Pattern at Each Point: Touch → Mantra → Feeling; Very Slow Pace)*

अब दायाँ हत्केला बिस्तारै शिरको शिखरमा राख्नुहोस् — नरम, प्रेमपूर्ण स्पर्श।

गहिरो सास लिँदै मनमनै भन्नुहोस् — "ॐ... यहाँ शुद्ध चेतना बस्छ (Here Dwells Pure Awareness)।" ...र हत्केलामुनि श्वेत प्रकाश जागेको कल्पना गर्नुहोस्।

१० सेकेन्ड रोकिनुहोस् (Pause 10s)

अब हत्केला निधारमा ल्याउनुहोस् — आँखीभौँको बीच।

"ॐ... यहाँ स्पष्ट दृष्टि बस्छ (Here Dwells Clear Seeing)।" ...नीलो-बैजनी ज्योति निधारभरि फैलिन्छ।

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

हत्केला बिस्तारै दुवै आँखामाथि — आँखा बन्द, स्पर्श पुतलीजस्तै हल्का।

"ॐ... मेरा आँखाले सबैतिर दिव्यता देखून् (May These Eyes See the Sacred Everywhere)।"

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

हत्केला घाँटीमा — कोमलतापूर्वक।

"ॐ... मेरो वाणी सत्य र मधुर होस् (May This Voice Be True and Kind)।" ...आकाशी नीलो प्रकाश।

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

अब दुवै हत्केला छातीको बीचमा, एकमाथि अर्को राख्नुहोस् — हृदयको ढोकामा।

"ॐ... यहाँ अनन्त प्रेम बस्छ (Here Dwells Boundless Love)।" ...हरियो न्यानो प्रकाश छातीभरि, हत्केलाको न्यानोपनसँगै मिसिँदै।

यहाँ एकछिन बढी बसौँ... महसुस गर्नुहोस् — आफ्नै हातको स्पर्शमुनि आफ्नै मुटुको धड्कन... तपाईं आफैँप्रति फर्किएको प्रेम।

२० सेकेन्ड मौन (Silence 20s)

दायाँ हत्केला नाभिमा।

"ॐ... यहाँ जीवन-अग्नि बस्छ (Here Dwells the Fire of Life)।" ...सुनौलो पहेँलो प्रकाश।

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

दुवै हात तिघ्रामाथि राख्दै, जागरूकता मेरुदण्डको आधारमा।

"ॐ... यहाँ स्थिरता र सुरक्षा बस्छ (Here Dwells Stability and Safety)।" ...रातो स्थिर प्रकाश, पृथ्वीसम्म जरा हालेको।

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

दायाँ हत्केलाले बायाँ काँधदेखि बायाँ हत्केलासम्म बिस्तारै सुम्सुम्याउनुहोस्... अनि बायाँ हत्केलाले दायाँ काँधदेखि दायाँ हत्केलासम्म।

"ॐ... मेरा यी हात सेवाका, सिर्जनाका साधन हुन् (These Arms Are Instruments of Service and Creation)।"

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

र अन्त्यमा, दुवै हत्केला तिघ्रा हुँदै घुँडासम्म बगाउनुहोस्, र जागरूकता पैतालासम्म पुऱ्याउनुहोस्।

"ॐ... मेरा पाइला सत्यको बाटामा हिँडून् (May These Feet Walk the Path of Truth)।"

१० सेकेन्ड (Pause 10s)

चरण ४: सात्विक कवच निर्माण (Building the Sāttvika Kavaca) — गहिरो, फराकिलो स्वर *(Deep, Spacious Tone)*

अब दुवै हात घुँडामा विश्राम गर्न दिनुहोस्... र सम्पूर्ण शरीरलाई महसुस गर्नुहोस् — शिरदेखि पैतालासम्म, भर्खरै बालिएका दियोहरूको एउटा जीवित मन्दिर।

प्रत्येक श्वाससँगै ती सबै ज्योतिहरू हृदयको केन्द्रमा एकत्रित हुँदै गएको कल्पना गर्नुहोस्... हृदयमा एउटा उज्यालो, न्यानो सूर्य।

१५ सेकेन्ड (Pause 15s)

अब प्रत्येक निःश्वाससँगै त्यो हृदय-ज्योति शरीरबाट बाहिर फैलिन थाल्छ... छालाभन्दा बाहिर... शरीरवरिपरि करिब एक हातको दूरीमा... एउटा सुनौलो प्रकाशको अण्डाकार वृत्त (A Golden Sphere of Light) बन्दै।

यो पर्खाल होइन — यो ज्योतिको वायुमण्डल हो। यसले असल कुरालाई भित्र आउन दिन्छ — प्रेम, ज्ञान, जीवन। र जे तपाईंको होइन — अरूको भारी, अनावश्यक तनाव — त्यो यही प्रकाशमा बिलाएर जान्छ, जसरी घामको उज्यालोमा कुहिरो बिलाउँछ।

१५ सेकेन्ड (Pause 15s)

मनमनै तीनपटक यो कवच-सङ्कल्प दोहोऱ्याउनुहोस् — "म प्रकाशभित्र छु। म प्रकाशले घेरिएको छु। म नै प्रकाश हुँ (I Am in the Light. I Am Surrounded by Light. I Am the Light.)"

३० सेकेन्ड मौन (Silence 30s)

यही ज्योति-वृत्तभित्र, केही नगरी, पूर्ण विश्राममा बस्नुहोस्।

२ मिनेट मौन (Silence 2 min)

चरण ५: समापन-सङ्केत *(Transition Cue)*

कवचको स्मृति साथमा लिएर, बिस्तारै श्वासमा फर्कनुहोस्... शरीरमा... भुइँको स्पर्शमा... र यस कोठामा।

[यसपछि खण्ड ४ को समापन-प्रक्रिया अनुसार सेसन टुङ्ग्याउनुहोस्।]

५. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी (Facilitator Notes)

आत्म-स्पर्श (Self-Touch) आघात-इतिहास भएका केही व्यक्तिका लागि संवेदनशील हुन सक्छ; त्यसैले "स्पर्शको सट्टा केवल कल्पना पनि पर्याप्त छ" भन्ने विकल्प प्रत्येक चरणमा खुला राख्नुहोस् र यसलाई कमसल विकल्पका रूपमा प्रस्तुत नगर्नुहोस्। कवच-अभ्यासलाई अन्धविश्वास वा भयको भाषामा कहिल्यै व्याख्या नगर्नुहोस् (जस्तै "नकारात्मक शक्तिबाट बच्न") — सात्विक दृष्टिमा कवच भनेको आन्तरिक पूर्णताको स्वाभाविक विस्तार र स्वस्थ मनोवैज्ञानिक सीमा (Healthy Psychological Boundary) हो। सहजकर्ता स्वयंले प्रत्येक सेवा-सेसनअघि छोटो कवच-अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नु व्यावसायिक स्व-हेरचाह (Professional Self-Care) को अभिन्न अङ्ग हो।

खण्ड ४

सेसनको समापन र समीक्षा

Section 4: Session Closing & Integration

गहिरो आन्तरिक अभ्यासपछि सहभागीलाई सुरक्षित रूपमा सामान्य, बाह्य चेतनामा फर्काउनु सहजकर्ताको अनिवार्य जिम्मेवारी हो। ध्यानको गहिराइबाट हठात् बाहिरिनु शरीर र मनका लागि असहज हुन सक्छ; त्यसैले प्रत्येक सेसनको अन्त्यमा तलको समापन-प्रक्रिया (Closing Protocol) पूर्ण रूपमा अपनाइनुपर्छ। यो प्रक्रिया कुनै औपचारिकता होइन — यो अभ्यासकै अभिन्न अङ्ग हो, किनभने अनुभवको एकीकरण (Integration) यहीँ हुन्छ।

४.१ ग्राउन्डिङ र बाह्य चेतना Grounding & Re-orientation

प्रत्येक सेसनको अन्त्यमा निम्न चरणहरू क्रमैसँग, नहतारिई सञ्चालन गर्नुहोस्। पूरा प्रक्रियालाई कम्तीमा पाँच मिनेट दिनुहोस्।

चरण १ — श्वासमा फर्काउने (Return to Breath): सहभागीलाई सबैभन्दा पहिले स्वाभाविक श्वासको अनुभूतिमा फर्काउनुहोस्।

बिस्तारै आफ्नो जागरूकतालाई श्वासमा ल्याउनुहोस्... सास आफैँ भित्र आइरहेछ, आफैँ बाहिर गइरहेछ। दुई-तीनपटक अलिक गहिरो सास लिनुहोस्।

चरण २ — शरीर-सञ्चालन (Gentle Movement): सानाबाट ठूला गतिविधिको क्रम अपनाउनुहोस् — यसले स्नायु प्रणालीलाई क्रमशः बाह्य क्रियाशीलतामा फर्काउँछ।

अब हात-खुट्टाका औँलाहरू बिस्तारै चलाउनुहोस्... हत्केला खोल्ने-बन्द गर्ने गर्नुहोस्... काँधलाई हल्का घुमाउनुहोस्... घाँटीलाई बिस्तारै दायाँ-बायाँ ढल्काउनुहोस्... र चाहनुहुन्छ भने दुवै हात माथि तन्काएर शरीरलाई लामो पार्नुहोस् — जसरी बिहान ब्युँझँदा आङ तन्काइन्छ।

चरण ३ — आँखा खोल्ने र इन्द्रिय-पुनःप्रवेश (Opening the Eyes & Sensory Re-entry):

तयार भएपछि, आँखा बिस्तारै खोल्नुहोस् — पहिले आधा, दृष्टि भुइँमा नरम... अनि पूरा।

अब कोठालाई हेर्नुहोस् र मनमनै पाँचवटा वस्तु पहिचान गर्नुहोस् जुन तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ... चारवटा स्पर्श जुन महसुस गर्न सक्नुहुन्छ... तीनवटा आवाज जुन सुन्न सक्नुहुन्छ... दुईवटा गन्ध... र एउटा स्वाद।

(यो ५-४-३-२-१ विधि (5-4-3-2-1 Sensory Grounding Technique) आघात-सचेत अभ्यासको मानक ग्राउन्डिङ उपकरण हो, जसले सहभागीलाई द्रुत र सुरक्षित रूपमा वर्तमान परिवेशमा फर्काउँछ।)

चरण ४ — भूमि-सम्पर्क र जल (Earth Contact & Water): सहभागीलाई पैताला भुइँमा दह्रोसँग टेकाउन, हत्केलाले भुइँ छुन र सकिन्छ भने केही घुट्को पानी पिउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्। पानीले शरीर-चेतना (Body Awareness) लाई तत्कालै वर्तमानमा ल्याउँछ।

चरण ५ — कृतज्ञता-समापन (Gratitude Closing):

दुवै हत्केला हृदयअगाडि जोड्नुहोस्... आफ्नो शरीरप्रति, श्वासप्रति, र आफैँलाई यो समय दिएकोमा आफैँप्रति एक क्षण मौन कृतज्ञता (Silent Gratitude) अर्पण गर्नुहोस्... शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः।

सेसन समाप्त भएपछि पनि सहजकर्ताले प्रत्येक सहभागीको अवस्था अवलोकन गर्नुपर्छ। कोही अझै "टाढा" वा अलमलिएको (Disoriented) देखिएमा उसलाई हतार नगरी बस्न दिनुहोस्, पानी दिनुहोस्, पैताला भुइँमा टेकाएर खुट्टामा हल्का दबाब महसुस गर्न लगाउनुहोस्, र सामान्य विषयमा छोटो कुराकानी गर्नुहोस् — सामान्य वार्तालाप आफैँमा प्रभावकारी ग्राउन्डिङ हो। सहभागी पूर्ण सचेत नभई सवारी चलाएर फर्कन दिनु हुँदैन।

४.२ पोष्ट-सेसन छलफल Post-Session De-briefing Prompts

छलफल (De-briefing) ले अनुभवलाई शब्द दिन्छ, र शब्दले अनुभवलाई चेतनामा एकीकृत गर्छ। तर छलफलका पनि नियम छन्: साझा गर्नु स्वैच्छिक हो, अनिवार्य होइन; कसैको अनुभवलाई "सही" वा "गलत" भनी मूल्याङ्कन गरिँदैन; र सहजकर्ताले व्याख्या थोपर्ने होइन, केवल सुन्ने र प्रतिबिम्बित गर्ने (Reflective Listening) गर्छ।

निम्न प्रश्नहरू क्रमैसँग प्रयोग गर्नुहोस् — शरीरबाट सुरु गरेर क्रमशः भावना र बुझाइतर्फ जाने क्रम आघात-सचेत सिद्धान्तसँग मिल्छ:

१. **शारीरिक अनुभूति (Physical Sensations):** "अहिले तपाईंको शरीरमा कस्तो महसुस भइरहेछ? अभ्यासका क्रममा शरीरको कुनै भागमा न्यानोपन, झमझमाहट, हलुकापन वा भारीपन जस्ता कुनै संवेदना (Sensations) आए?"

२. **श्वास र ऊर्जा (Breath & Energy):** "श्वासको लयमा कुनै परिवर्तन याद गर्नुभयो? अभ्यासअघि र अहिलेको आफ्नो ऊर्जा-अवस्था तुलना गर्दा के फरक पाउनुहुन्छ?"

३. **भावनात्मक अनुभव (Emotional Experience):** "अभ्यासका क्रममा कुनै भावना — शान्ति, आनन्द, उदासी, बेचैनी — सतहमा आयो? कुनै पनि भावना आउनु स्वाभाविक हो; के आयो?"

४. **मानसिक अवलोकन (Mental Observations):** "मन कहाँ-कहाँ भड्कियो? भड्किएको थाहा पाउने त्यो 'जान्ने' को थियो? (साक्षी चेतना / Witnessing Consciousness तर्फ सङ्केत गर्ने कोमल प्रश्न)"

५. **एकीकरण (Integration):** "आजको अनुभवबाट कुन एउटा कुरा तपाईं आफ्नो दैनिक जीवनमा लैजानुहुन्छ? आउने हप्ता कुन अभ्यासलाई घरमा निरन्तरता दिनुहुन्छ?"

छलफलका क्रममा कसैले गहिरो भावनात्मक पीडा, अनिद्रा, लगातार बेचैनी वा विगतको आघात-स्मृति (Traumatic Memory) उल्लेख गरेमा सहजकर्ताले करुणापूर्वक सुन्ने, अनुभवलाई सामान्यीकरण नगर्ने, र आवश्यकताअनुसार योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (Mental Health Professional) कहाँ जान प्रोत्साहित गर्ने नीति अपनाउनुपर्छ। प्रत्येक सेसनपछि सहजकर्ताले आफ्नो सेसन-अभिलेख (Session Log) मा मिति, अभ्यास, समूहको सामान्य प्रतिक्रिया र कुनै विशेष घटना टिपोट गर्नु असल व्यावसायिक अभ्यास हो — गोपनीयताको पूर्ण पालनासहित।

खण्ड ५

सावधानी र अपवादहरू

Section 5: Contraindications & Precautions

सात्विक तन्त्रका अभ्यासहरू स्वभावले कोमल छन्, तर "कोमल" को अर्थ "सबैका लागि, सबै अवस्थामा, असीमित" होइन। जिम्मेवार सहजकर्ताले प्रत्येक अभ्यासका सीमा र प्रत्येक सहभागीको अवस्था बुझ्नुपर्छ। यस खण्डका निर्देशनहरू अनिवार्य (Mandatory) हुन्, ऐच्छिक होइनन्।

५.१ आधारभूत सिद्धान्त: जबरजस्ती जागरण निषेध Core Principle: No Forced Awakening

यस कार्यक्रमको सबैभन्दा कठोर नियम यही हो — कुनै पनि सहभागीमा कुनै पनि ऊर्जा-अनुभव जबरजस्ती उत्पन्न गराउने प्रयास पूर्ण निषेधित छ। लामो कुम्भक (Extended Breath Retention), अति द्रुत श्वास (Hyperventilation-Style Breathing), घण्टौँ लगातार गरिने तीव्र अभ्यास, र "आज तपाईंको फलानो चक्र खोलिदिन्छु" जस्ता दाबी — यी सबै यस मार्गका विपरीत हुन्। स्नायु प्रणालीको आफ्नै गति हुन्छ; त्यो गतिलाई सम्मान गर्नु नै सात्विक विधि हो। फूललाई तानेर फुलाइँदैन — पानी, घाम र समय दिइन्छ।

५.२ मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सावधानी Mental Health Precautions

ध्यान र श्वास-अभ्यासहरू धेरैका लागि लाभदायी भए पनि केही मानसिक अवस्थाहरूमा विशेष सावधानी आवश्यक छ। सहभागी भर्ना गर्दा सरल स्वास्थ्य-प्रश्नावली (Health Intake Form) भराउनुहोस् र निम्न अवस्थाहरूमा तालिकाअनुसार व्यवहार गर्नुहोस्।

अवस्था (Condition)	जोखिम (Risk)	सहजकर्ताको कर्तव्य (Facilitator's Duty)
गहिरो उदासीनता (Major Depression)	लामो मौन र अन्तर्मुख अभ्यासले नकारात्मक चिन्तन-चक्र (Rumination) बढाउन सक्छ	छोटा, संरचित, शरीर-केन्द्रित अभ्यास; लामो मौन ध्यान नगराउने; उपचाररत भए चिकित्सकको सहमति लिन सुझाव दिने
चिन्ता-विकार र आतङ्क-आक्रमण (Anxiety Disorder & Panic Attacks)	श्वासमा अत्यधिक ध्यान वा श्वास रोक्ने अभ्यासले आतङ्क-लक्षण जगाउन सक्छ	कुम्भक पूर्ण निषेध; आँखा खुला राख्ने विकल्प; लामो निःश्वासमा जोड; लक्षण देखिए तुरुन्त ५-४-३-२-१ ग्राउन्डिङ
आघातपछिको तनाव (PTSD / Trauma History)	शरीर-स्क्यान, आँखा बन्द गर्ने वा आत्म-स्पर्शले आघात-स्मृति ब्युँताउन सक्छ (Trauma Flashback)	सधैँ छनोट र नियन्त्रण सहभागीकै हातमा; "गर्नुहोस्" होइन "चाहनुहुन्छ भने" भाषा; विशेषज्ञ-परामर्शसँगै मात्र गहिरो अभ्यास

अवस्था (Condition)	जोखिम (Risk)	सहजकर्ताको कर्तव्य (Facilitator's Duty)
मनोविच्छेद-स्पेक्ट्रम अवस्था (Psychosis-Spectrum Conditions)	गहिरो ध्यान र दृश्य-कल्पनाले वास्तविकता-बोध (Reality Testing) थप कमजोर पार्न सक्छ	गहिरो ध्यान, यन्त्र-कल्पना र लामो मन्त्र-अभ्यास नगराउने; मनोचिकित्सकको लिखित सहमतिविना भर्ना नगर्ने
विच्छेदन-प्रवृत्ति (Dissociative Tendencies)	गहिरो अन्तर्मुख अवस्थाले शरीरबाट "छुट्टिने" अनुभव (Dissociation) बढाउन सक्छ	आँखा खुला, छोटो अवधि, निरन्तर शरीर-सम्पर्क (पैताला, हत्केला) मा फर्काइरहने

यी अवस्थाहरू "निषेध-सूची" मात्र होइनन् — यी करुणाको सूची हुन्। सहजकर्ताको काम कसैलाई अभ्यासबाट पन्छाउनु होइन, प्रत्येक व्यक्तिका लागि सुरक्षित ढोका पहिचान गर्नु हो। शङ्का लागेमा सधैँ कोमल विकल्प रोज्नुहोस् र पेशागत परामर्श लिन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

५.३ शारीरिक अवस्था सम्बन्धी सावधानी Physical Health Precautions

उच्च रक्तचाप वा हृदय-रोग (Hypertension / Cardiac Conditions) भएका सहभागीलाई श्वास रोक्ने वा जोड लगाउने कुनै पनि अभ्यास नगराउनुहोस् — सहज, लयबद्ध श्वास मात्र उपयुक्त हुन्छ। गर्भवती सहभागीका लागि पेटमा दबाब पर्ने आसन र तीव्र श्वास-अभ्यास वर्जित छन्; कोमल ग्राउन्डिङ, मन्त्र र मानसिक पूजा सुरक्षित विकल्प हुन्। मिर्गी (Epilepsy) भएका व्यक्तिका लागि लामो त्राटक (Prolonged Trāṭaka / Fixed Gazing) र तीव्र ध्वनि-प्रकाश उत्तेजना जोखिमपूर्ण हुन सक्छ। दम (Asthma) भएका सहभागीलाई श्वास-अभ्यासमा कहिल्यै असहजताको सीमासम्म नपुर्‍याउनुहोस् र आवश्यक औषधि (Inhaler) नजिकै राख्न भन्नुहोस्। शल्यक्रिया वा गम्भीर रोगबाट भर्खर तंग्रिँदै गरेका व्यक्तिका लागि अभ्यासको अवधि र गहिराइ आधा घटाउनुहोस्।

५.४ अभ्यास-सङ्केत र प्रतिक्रिया-व्यवस्थापन Recognizing & Managing Adverse Responses

सेसनका क्रममा निम्न सङ्केतहरू देखिएमा सहजकर्ताले अभ्यास तत्काल रोकेर ग्राउन्डिङ गराउनुपर्छ: द्रुत र अनियन्त्रित श्वास, तीव्र कम्पन वा पसिना, अनुहारमा त्रासको भाव, अनुत्तरदायी वा "टाढा पुगेको" शून्य दृष्टि (Blank Stare), रुवाइ जो शान्त हुनुको सट्टा बढ्दै जान्छ, वा सहभागी आफैँले असहज भएको सङ्केत। व्यवस्थापनको क्रम सधैँ उही हो — कोमल स्वरमा नाम लिएर बोलाउने, आँखा खोल्न निम्तो दिने, पैताला भुइँमा टेकाउन र सहजकर्तासँगै एक-दुई लामो निःश्वास गर्न लगाउने, ५-४-३-२-१ विधि प्रयोग गर्ने, पानी दिने, र अवस्था सामान्य नभएसम्म सँगै बस्ने। घटनापछि सहभागीसँग एकान्तमा संक्षिप्त कुराकानी गरी आवश्यक परे पेशागत सहायतातर्फ निर्देशित गर्नुहोस्।

५.५ सहजकर्ताको स्व-हेरचाह Facilitator Self-Care

रित्तो दियोले अरूको बाटो उज्यालो पार्न सक्दैन। सहजकर्ताले आफ्नो दैनिक व्यक्तिगत साधना कायम राख्ने, प्रत्येक सेसनअघि ग्राउन्डिङ र कवच-अभ्यास गर्ने, दिनमा गराइने सेसन-सङ्ख्याको स्वस्थ सीमा तोक्ने, र आफूभन्दा अनुभवी साथी-सहजकर्ता वा पर्यवेक्षक

(Supervisor / Mentor) सँग नियमित समीक्षा-भेट गर्ने अभ्यास बसाल्नुपर्छ। करुणा-थकान (Compassion Fatigue) का लक्षण — चिडचिडापन, सेवाप्रति उदासीनता, निद्रा-गडबडी — देखिएमा विश्राम लिनु कमजोरी होइन, व्यावसायिक परिपक्वता हो।

खण्ड ६

१२-हप्ते पाठ्यक्रम तालिका

Section 6: The 12-Week Master Curriculum Schedule

यो पाठ्यक्रम बाह्र हप्ताको क्रमिक यात्रा हो — जग बसाल्ने (Foundation), शरीर र प्राण चिन्ने (Mapping), केन्द्रहरू जगाउने (Awakening), र अन्त्यमा सबैलाई जीवन र सेवामा एकीकृत गर्ने (Integration)। प्रत्येक हप्ता एउटा मुख्य समूह-सेसन (करिब ९० मिनेट) र दैनिक गृह-साधना (Daily Home Practice) मा आधारित छ। क्रम जानाजान कोमलदेखि गहिरोतर्फ बगेको छ — स्नायु प्रणालीलाई पहिले सुरक्षित अनुभव दिने, अनि मात्र सूक्ष्मतर्फ लैजाने। कुनै पनि हप्ता "छिटो सक्ने" विषय होइन; आवश्यक परे एउटै हप्तालाई दुई हप्तासम्म तन्काउन सकिन्छ, तर क्रम उल्लङ्घन गर्न सकिँदैन।

६.१ पाठ्यक्रमको समग्र संरचना Curriculum Overview

चरण (Stage)	हप्ता (Weeks)	केन्द्रीय विषय (Central Theme)
जग (Foundation)	१–२	दर्शन, आचारसंहिता र सूक्ष्म शरीरको नक्सा
स्थिरता र शुद्धि (Stabilization & Purification)	३–४	ग्राउन्डिङ, सङ्कल्प र नाडी शोधन
केन्द्र-जागरण (Center Awakening)	५–७	सातै चक्रको क्रमिक ध्यान-यात्रा
सूक्ष्म साधना (Subtle Practices)	८–१०	मन्त्र, यन्त्र-त्राटक, न्यास र कवच
भक्ति र एकीकरण (Devotion & Integration)	११–१२	मानसिक पूजा, आचारसंहिता र सहजीकरण-सीप

६.२ हप्ता-अनुसार विस्तृत तालिका Week-by-Week Detailed Schedule

हप्ता १: सात्विक तन्त्र र दिव्य भावको परिचय (Week 1: Foundations of Sāttvika Tantra & Divya Bhāva)। यस हप्ताको मुख्य सेसनमा तन्त्रको वास्तविक अर्थ, दक्षिणाचार र वामाचारको भेद, दिव्य भाव (Divya Bhāva) को अवधारणा, र सहजकर्ताको आचारसंहिता (Code of Ethics) मा खुला छलफल गरिन्छ (यस पुस्तिकाको खण्ड १ पाठ्य-सामग्री हो)। अभ्यासका रूपमा पाँच मिनेटको सरल श्वास-अवलोकन (Breath Watching) र समूह-परिचय गरिन्छ। गृह-साधना: दैनिक १० मिनेट शान्त बसेर श्वास-अवलोकन र साँझ तीन कुराको कृतज्ञता-टिपोट (Gratitude Journaling)।

हप्ता २: सूक्ष्म शरीर, नाडी र प्राण प्रवाह (Week 2: The Subtle Body Matrix — Nāḍīs & Prāṇic Pathways)। मुख्य सेसनमा पञ्चकोश, तीन शरीर, चौध मुख्य नाडीमध्येका तीन प्रधान नाडी (इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना), सात चक्र र पञ्च प्राणको नक्सा चित्रसहित पढाइन्छ (खण्ड २

पाठ्य-सामग्री हो)। अभ्यासका रूपमा निर्देशित शरीर-स्क्यान (Guided Body Scan) गराइन्छ, जसले सहभागीलाई पहिलोपटक आफ्नै शरीरको आन्तरिक संवेदना-नक्सा चिनाउँछ। गृह-साधना: दैनिक १० मिनेट शरीर-स्क्यान र श्वास-अवलोकन।

हप्ता ३: ग्राउन्डिङ, आसन र सात्विक सङ्कल्प (Week 3: Grounding, Posture & Sāttvika Saṅkalpa)। मुख्य सेसनमा मोड्युल १ को पूर्ण सञ्चालन गरिन्छ — प्रवचन, स्थिर-सुखद आसन (Sthira-Sukham Āsana), जरा-कल्पना (Rooting Visualization) र सङ्कल्प-निर्माण। प्रत्येक सहभागीले आफ्नो व्यक्तिगत सात्विक सङ्कल्प लेखेर सुरक्षित राख्छ — यही सङ्कल्प बाँकी दस हप्ताको दिशासूचक बन्छ। गृह-साधना: दैनिक १५ मिनेट — आसन-स्थिरता, ग्राउन्डिङ र सङ्कल्प-स्मरण।

हप्ता ४: नाडी शोधन र स्नायु प्रणाली सन्तुलन (Week 4: Nāḍī Śodhana & Nervous System Regulation)। मुख्य सेसनमा मोड्युल २ को पूर्ण सञ्चालन गरिन्छ — प्रवचन, विश्रान्तिदायी श्वासको विज्ञान (Parasympathetic Activation), र अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) को चरणबद्ध अभ्यास, कुनै कुम्भकविना। गृह-साधना: दैनिक १५ मिनेट — ५ मिनेट ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन + मौन विश्राम। यो हप्तादेखि सहभागीले सरल साधना-डायरी (Practice Diary) राख्न सुरु गर्छ।

हप्ता ५: मूलाधार, स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्र ध्यान (Week 5: Lower Chakras — Mulādhāra, Svādhiṣṭhāna & Maṇipūra)। मुख्य सेसनमा मोड्युल ३ को पहिलो आधा प्रयोग गरिन्छ — तल्ला तीन केन्द्रमा जागरूकता, रङ-कल्पना र बीज मन्त्र (लं, वं, रं) को गहिरो अभ्यास, प्रत्येक केन्द्रमा लामो समय दिँदै। साथै "सुरक्षा, भावना र आत्मविश्वास" बारे छोटो छलफल गरिन्छ — तल्ला चक्रहरू दैनिक जीवनका यिनै विषयसँग जोडिन्छन्। गृह-साधना: दैनिक २० मिनेट — ग्राउन्डिङ + नाडी शोधन + तल्ला तीन केन्द्रको बीज-अभ्यास।

हप्ता ६: अनाहत र विशुद्ध चक्र — करुणा र वाक् सिद्धि (Week 6: Heart & Throat Centers — Anāhata & Viśuddha)। मुख्य सेसनमा हृदय र कण्ठ केन्द्रमा बीज मन्त्र (यं, हं) को अभ्याससँगै मैत्री-भावना (Loving-Kindness / Mettā-Style Practice) र "सत्य, कोमल र आवश्यक वाणी" (Truthful, Kind & Necessary Speech) को अभ्यास जोडिन्छ। गृह-साधना: दैनिक २० मिनेट — नियमित क्रम + हृदय-कण्ठ बीज-अभ्यास; साथै दिनभरि एक सचेत अभ्यास: बोल्नुअघि एक श्वास रोकिएर बोल्ने।

हप्ता ७: आज्ञा, सहस्रार र अद्वैत चेतना (Week 7: Higher Centers — Ājñā, Sahasrāra & Non-Dual Awareness)। मुख्य सेसनमा माथिल्ला केन्द्रहरूमा ॐ को अभ्यास र मौनमा विश्रामसहित मोड्युल ३ को पूर्ण सप्तचक्र-यात्रा एकैपटक सञ्चालन गरिन्छ। प्रवचन-छलफलमा साक्षी चेतना (Sākṣī / Witnessing Consciousness) र अद्वैत (Advaita / Non-Duality) को अनुभव-केन्द्रित परिचय दिइन्छ — सिद्धान्तका रूपमा होइन, "विचारहरू हेर्ने त्यो को हो?" भन्ने जीवित प्रश्नका रूपमा। गृह-साधना: दैनिक २५ मिनेट — पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा + ५ मिनेट निर्विचार मौन।

हप्ता ८: मन्त्र विद्या र शब्द ब्रह्म नाद अभ्यास (Week 8: Mantra Vidyā & Bīja Sound Resonance)। मुख्य सेसनमा मन्त्र-विज्ञानको गहिराइ — नादको चार तह (वैखरी, मध्यमा, पश्यन्ती, परा / Four Levels of Sound), जप-विधिहरू (वाचिक, उपांशु, मानसिक / Audible, Whispered & Mental Repetition) र ॐ को दीर्घ सामूहिक अनुनाद-अभ्यास गरिन्छ। सहभागीले आफ्नो स्वभाव-अनुकूल एउटा नित्य-मन्त्र चयन गर्छ। गृह-साधना: दैनिक २५ मिनेट — चयनित मन्त्रको १०८ जप (माला प्रयोग ऐच्छिक) + मौन।

हप्ता ९: आन्तरिक यन्त्र ध्यान र त्राटक (Week 9: Internal Yantra Visualization & Trāṭaka)। मुख्य सेसनमा सरल सात्विक यन्त्र (जस्तै बिन्दुसहितको त्रिकोण वा कमल-वृत्त) मा कोमल त्राटक (Soft Gazing) र त्यसपछि आँखा बन्द गरी आन्तरिक प्रतिबिम्ब (After-Image Visualization) मा ध्यान अभ्यास गराइन्छ। आँखाको आराम, पलक-विश्राम र मिर्गी-सावधानी (खण्ड ५) यहाँ अनिवार्य रूपमा लागू हुन्छन् — त्राटक कहिल्यै आँखा दुखे सीमासम्म गरिँदैन। गृह-साधना: दैनिक २० मिनेट — ५ मिनेट कोमल त्राटक + आन्तरिक बिन्दु-ध्यान + मन्त्र।

हप्ता १०: अङ्ग न्यास र सात्विक सुरक्षा कवच (Week 10: Nyāsa & Energetic Armor / Kavaca)। मुख्य सेसनमा मोड्युल ४ को पूर्ण सञ्चालन गरिन्छ — कर न्यास, अङ्ग न्यास र सात्विक कवच-निर्माण। सहजकर्ता बन्न चाहनेहरूका लागि "ऊर्जा-स्वच्छता र भावनात्मक सीमा" (Energetic Hygiene & Emotional Boundaries) मा विशेष छलफल थपिन्छ। गृह-साधना: दैनिक २५ मिनेट — बिहान पूर्ण न्यास-कवच अभ्यास; साँझ छोटो कवच-स्मरण।

हप्ता ११: मानसिक पूजा र भक्ति योग (Week 11: Mānasika Pūjā & Devotional Synthesis)। मुख्य सेसनमा मानसिक पूजा (Mental Worship / Inner Ritual) को सुन्दर अभ्यास गराइन्छ — हृदय-मन्दिरमा आफ्नो इष्ट वा शुद्ध प्रकाशको स्थापना गरी कल्पनाकै फूल, धूप, दीप र नैवेद्य अर्पण गर्ने आन्तरिक अर्चना, जसमा अन्तिम अर्पण आफ्नै अहङ्कार (Offering of the Ego) हुन्छ। यहाँ सिकाइन्छ — भक्ति (Bhakti / Devotion) भनेको भावुकता होइन, समर्पणको विज्ञान हो; कर्तापनबाट समर्पणतर्फको सङ्क्रमण (From Doership to Surrender)। गृह-साधना: दैनिक २५ मिनेट — मानसिक पूजा + मन्त्र + मौन।

हप्ता १२: एकीकरण, सुरक्षा र सहजीकरण आचारसंहिता (Week 12: Integration, Client Safety & Facilitation Ethics)। समापन-हप्तामा सम्पूर्ण यात्राको समीक्षा गरिन्छ — प्रत्येक सहभागीले आफ्नो साधना-डायरीका आधारमा आफ्नै रूपान्तरण-कथा साझा गर्छ। सहजकर्ता-आचारसंहिता (खण्ड १.४), सावधानी-प्रोटोकल (खण्ड ५) र समापन-प्रक्रिया (खण्ड ४) को व्यावहारिक पुनरावृत्ति गरिन्छ, र प्रत्येक सहभागीले साथीलाई १५ मिनेटको छोटो निर्देशित अभ्यास गराएर सहजीकरण-अभ्यास (Peer Facilitation Practice) गर्छ। अन्त्यमा व्यक्तिगत दीर्घकालीन साधना-योजना (Personal Long-Term Practice Plan) निर्माण गरी कृतज्ञता-वृत्त (Gratitude Circle) सहित कार्यक्रम समापन हुन्छ।

६.३ दैनिक गृह-साधनाको सारांश तालिका Daily Home Practice Summary

हप्ता (Week)	दैनिक अवधि (Daily Duration)	मुख्य गृह-अभ्यास (Core Home Practice)
१	१० मिनेट	श्वास-अवलोकन + कृतज्ञता-टिपोट
२	१० मिनेट	शरीर-स्क्यान + श्वास-अवलोकन
३	१५ मिनेट	आसन + ग्राउन्डिङ + सङ्कल्प-स्मरण
४	१५ मिनेट	ग्राउन्डिङ + नाडी शोधन (९ चक्र) + मौन
५	२० मिनेट	+ तल्ला तीन चक्रको बीज-अभ्यास
६	२० मिनेट	+ हृदय-कण्ठ बीज + सचेत वाणी-अभ्यास

हप्ता (Week)	दैनिक अवधि (Daily Duration)	मुख्य गृह-अभ्यास (Core Home Practice)
७	२५ मिनेट	पूर्ण सप्तचक्र-यात्रा + निर्विचार मौन
८	२५ मिनेट	चयनित मन्त्रको १०८ जप + मौन
९	२० मिनेट	कोमल त्राटक + आन्तरिक बिन्दु-ध्यान + मन्त्र
१०	२५ मिनेट	पूर्ण न्यास-कवच अभ्यास (बिहान/साँझ)
११	२५ मिनेट	मानसिक पूजा + मन्त्र + मौन
१२	व्यक्तिगत योजना	दीर्घकालीन साधना-योजना अनुसार

गृह-साधनाको नियम एउटै छ — थोरै तर नित्य (Little but Daily)। हप्तामा एकदिन दुई घण्टा गर्नुभन्दा दिनहुँ पन्ध्र मिनेट गर्नु हजार गुणा शक्तिशाली छ, किनभने स्नायु प्रणालीले नियमिततालाई चिन्छ, मात्रालाई होइन।

भाग दुई / PART TWO

दैनिक साधना पुस्तिका

१२-अध्याय, ८४-दिने पूर्ण अभ्यास-म्यानुअल

Sāttvika Tantra Daily Practice Manual

A Complete 12-Chapter, 84-Day Instructional Guide

वैदिक प्रमाण र आधुनिक विज्ञानसहितको दैनिक साधना- पथ

(With Vedic Evidence & Modern Scientific Justification)

यसअघि सूक्ष्म शरीर विज्ञान (Subtle Body Science), सहजीकरण-विधि र १२-हप्ते तालिकाको समग्र ढाँचा प्रस्तुत गरियो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को १२-हप्ते साधना-पाठ्यक्रमलाई दैनिक अभ्यासको तहसम्म यस पछि विस्तार गरिएको छ। प्रत्येक हप्तालाई एक-एक अध्याय बनाएर, प्रत्येक अध्यायभित्र दिन १ देखि दिन ७ सम्मको पूर्ण दैनिक मार्गदर्शन प्रदान गर्छ । जम्मा ८४ दिनको अखण्ड साधना-यात्रा।

प्रत्येक दिनको प्रविष्टिमा सातवटा स्थायी खण्ड छन्: के गर्ने? (What to Do) मा चरणबद्ध व्यावहारिक विधि; किन गर्ने? (Why to Do This) मा दार्शनिक र ऊर्जागत प्रयोजन; वैदिक प्रमाण (Vedic Witness) मा उपनिषद्, योगसूत्र, गीता, हठयोगप्रदीपिका लगायतका ग्रन्थहरूबाट स्रोतसहितको शास्त्रीय आधार; वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification) मा स्नायु-विज्ञान र शरीर-क्रिया-विज्ञानका संयन्त्रहरू; चित्रणात्मक विवरण (Pictorial Description) मा आसन, श्वास र ऊर्जा-प्रवाहको जीवन्त दृश्य-वर्णन; व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example) मा आधुनिक जीवनमा अभ्यास जोड्ने यथार्थ परिदृश्य; र दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Story of the Day) मा त्यस दिनको भाव बोकेको प्रेरक कथा।

यो पथ पूर्णतः दक्षिणाचार (Right-Hand Path) हो। शुद्ध, अहिंसात्मक र ध्यान-मन्त्र-भक्तिमा आधारित। अभ्यास गर्दा आफ्नो शरीरको सीमा सम्मान गर्नुहोस्; कुनै पनि अभ्यास बलजफ्ती नगर्नुहोस्; र गम्भीर शारीरिक वा मानसिक अवस्था भएमा योग्य चिकित्सक तथा अनुभवी गुरुको सल्लाह लिनुहोस्। यो पुस्तिका क्रमिक यात्राका लागि बनेको हो । अध्यायहरू क्रमैसँग अभ्यास गर्नुहोस्, हतार नगर्नुहोस्।

बाह्र अध्याय बाह्र हप्तासँग मेल खान्छन् र चार चरणमा बगेका छन्। पहिलो चरण — जग (Foundation): अध्याय १–२ मा दर्शन र सूक्ष्म शरीरको नक्सा; दोस्रो चरण — स्थिरता र शुद्धि (Stabilization & Purification): अध्याय ३–४ मा ग्राउन्डिङ, सङ्कल्प र नाडी शोधन; तेस्रो चरण — केन्द्र-जागरण र सूक्ष्म साधना (Awakening & Subtle Practices): अध्याय ५–१० मा सप्तचक्र-यात्रा, मन्त्र, त्राटक, न्यास र कवच; चौथो चरण — भक्ति र एकीकरण (Devotion & Integration): अध्याय ११–१२ मा मानसिक पूजा र सहजीकरण-सीप। प्रत्येक दिन करिब १०–२५ मिनेटको अभ्यास पर्याप्त छ — नियम एउटै हो: थोरै तर नित्य (Little but Daily)।

चरण (Stage)	**अध्याय (Chapters)**	**केन्द्रीय विषय (Central Theme)**
जग (Foundation)	१–२	दर्शन, दिव्य भाव र सूक्ष्म शरीरको नक्सा
स्थिरता र शुद्धि (Stabilization & Purification)	३–४	ग्राउन्डिङ, सङ्कल्प र नाडी शोधन
केन्द्र-जागरण र सूक्ष्म साधना (Awakening & Subtle Practices)	५–१०	सप्तचक्र, मन्त्र, त्राटक, न्यास र कवच
भक्ति र एकीकरण (Devotion & Integration)	११–१२	मानसिक पूजा, समर्पण र सहजीकरण-सीप

अध्याय १

सात्विक तन्त्र र दिव्य भावको परिचय

Chapter 1: Foundations of Sāttvika Tantra & Divya Bhāva

सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस पवित्र यात्रामा तपाईंलाई स्वागत छ। यो पहिलो हप्ता हाम्रो सम्पूर्ण साधनाको जग हो। तन्त्रको वास्तविक अर्थ विस्तार हो—चेतनाको विस्तार र ऊर्जाको मुक्ति। यस हप्ता हामी तन्त्रको शुद्ध, अहिंसात्मक र ध्यान-मन्त्र-भक्तिमा आधारित दक्षिणाचार (Right-Hand Path) परम्परासँग परिचित हुनेछौं। यस मार्गमा कुनै पनि वामाचार वा गोप्य अभ्यासको स्थान छैन; यो पूर्णतः सात्विक र पारदर्शी छ।

यस हप्ताको केन्द्रीय विषय दिव्य भाव (Divya Bhāva) को जागरण हो। दिव्य भाव भनेको आफूभित्र र चराचर जगत्मा ईश्वरीय उपस्थितिको अनुभव गर्नु हो। हामी दैनिक १० मिनेटको सरल श्वास-अवलोकन (Breath Watching) र कृतज्ञता-टिपोट (Gratitude Journaling) बाट हाम्रो अभ्यास सुरु गर्नेछौं। यो हप्ताले हामीलाई हाम्रो शरीर, मन र श्वाससँग जोड्दै आगामी हप्ताहरूका गहिरा अभ्यासहरूका लागि तयार गर्नेछ।

हप्ता १, दिन १ तन्त्रको वास्तविक अर्थ र श्वास-अवलोकन True Meaning of Tantra & Breath Watching

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) बिहान वा बेलुकाको समयमा शान्त र सफा स्थान छनोट गर्नुहोस्।

(२) भुइँमा सुखासन (Easy Pose) वा कुर्सीमा मेरुदण्ड (Spine) सीधा राखेर बस्नुहोस्।

(३) दुवै हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राख्नुहोस्, जहाँ चोर औंला र बुढी औंलाको टुप्पो जोडिएको हुन्छ।

(४) बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान नासिकाको टुप्पोमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(५) प्राकृतिक रूपमा भइरहेको श्वासप्रश्वासलाई मात्र अवलोकन (Observe) गर्नुहोस्, श्वासलाई नियन्त्रण गर्ने वा रोक्ने (कुम्भक) प्रयास नगर्नुहोस्।

(६) श्वास भित्र पस्दा शरीरमा आउने शीतलता र बाहिर निस्कँदा आउने न्यानोपनको महसुस गर्नुहोस्।

(७) यसरी लगातार १० मिनेटसम्म श्वास-अवलोकन (Breath Watching) गर्नुहोस्।

(८) राति सुत्नुअघि आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा आजको दिनका लागि आभारी भएका तीनवटा कुराहरू लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

श्वास-अवलोकन (Breath Watching) ले हाम्रो चञ्चल मनलाई वर्तमान क्षणमा ल्याउने कार्य गर्दछ। तन्त्रको आधारभूत सिद्धान्त नै वर्तमानमा पूर्ण रूपले उपस्थित हुनु हो। जब हामी श्वासलाई साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले हेर्छौं, हाम्रो प्राण (Prāṇa) र मनको बीचमा

सन्तुलन कायम हुन्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेका नाडीहरूलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ।

कृतज्ञता-टिपोट (Gratitude Journaling) ले हाम्रो हृदय-चक्र (Anāhata Cakra) लाई सक्रिय बनाउँछ। यसले हामीभित्र दिव्य भाव (Divya Bhāva) को विकास गर्छ, जसले गर्दा हामी जीवनका साना-साना कुराहरूमा पनि ईश्वरीय कृपा देख्न थाल्छौं। यो अभ्यासले हाम्रो ऊर्जालाई सकारात्मक दिशामा प्रवाहित गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥
हठयोगप्रदीपिका २.२

अनुवाद:जब श्वास चञ्चल हुन्छ, मन पनि चञ्चल हुन्छ। जब श्वास शान्त हुन्छ, मन पनि शान्त हुन्छ र योगीले स्थिरता प्राप्त गर्दछ।

व्याख्या:यस श्लोकले श्वास र मनको गहिरो सम्बन्धलाई दर्साउँछ। यद्यपि हामी यहाँ श्वासलाई रोक्ने (निरोध) अभ्यास गर्दैनौं, तर श्वासलाई शान्तपूर्वक अवलोकन गर्दा मन स्वतः शान्त र स्थिर हुन पुग्छ भन्ने कुरा यसले प्रमाणित गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

श्वास-अवलोकन (Breath Watching) ले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा गहिरो प्रभाव पार्दछ। जब हामी शान्त भएर श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्छौं, यसले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्दछ। यसको परिणामस्वरूप परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढ्छ, जसले शरीरलाई 'विश्राम र पाचन' (Rest and Digest) अवस्थामा लैजान्छ। यसले रगतमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव हर्मोनको स्तर घटाउँछ।

कृतज्ञता-टिपोट (Gratitude Journaling) ले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र डोपामाइन (Dopamine) तथा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसीका हर्मोनहरू उत्पादन गर्दछ। नियमित अभ्यासले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) मार्फत मस्तिष्कको संरचनामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ, जसले हामीलाई बढी सकारात्मक र शान्त बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त तालको किनारमा बस्नुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्ड (Spine) एउटा सीधा र बलियो रूखको काण्डजस्तै स्थिर छ। तपाईंको नासिकाबाट भित्र पस्ने श्वास एउटा चम्किलो सेतो प्रकाशजस्तै छ, जसले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई शीतलता र ऊर्जा प्रदान गरिरहेको छ। बाहिर निस्कने श्वास हल्का खैरो रङको धुवाँजस्तै छ, जसले तपाईंको शरीरका सम्पूर्ण तनाव र थकानलाई बाहिर निकालिरहेको छ। तपाईंको अनुहारमा एउटा शान्त र सौम्य मुस्कान छ, र तपाईंको हृदय कृतज्ञताको न्यानो प्रकाशले भरिएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक बैंक-कर्मचारी रमेश दिनभरिको कामले अत्यन्तै तनावमा हुन्थे। ग्राहकहरूको भीड र लक्ष्य पूरा गर्ने दबाबले उनको मन सधैं अशान्त रहन्थ्यो। जब उनले दैनिक १० मिनेट श्वास-

अवलोकन (Breath Watching) सुरु गरे, उनले आफ्नो तनाव-स्तरमा उल्लेखनीय कमी आएको महसुस गरे। अफिसमा पनि जब उनलाई रिस उठ्थ्यो वा तनाव हुन्थ्यो, उनी एकैछिन आँखा बन्द गरेर आफ्नो श्वासलाई अवलोकन गर्थे। यसले उनलाई तुरुन्तै शान्त बनाउँथ्यो। राति सुत्नुअघि कृतज्ञता-टिपोट (Gratitude Journaling) गर्दा उनले आफ्नो जीवनमा भएका राम्रा कुराहरू देख्न थाले, जसले उनको निद्रामा पनि सुधार ल्यायो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक एक जिज्ञासु शिष्यले आफ्ना गुरुलाई सोधे, "गुरुदेव, मनलाई कसरी वशमा राख्न सकिन्छ?" गुरुले शिष्यलाई एउटा सानो कचौरामा पानी दिएर भने, "यसलाई नपोखाइकन आश्रमको एक फन्को लगाएर आऊ।" शिष्यले सम्पूर्ण ध्यान त्यो कचौराको पानीमा केन्द्रित गरेर आश्रमको फन्को लगाए। फर्केर आएपछि गुरुले सोधे, "के तिमीले बाटोमा कसैलाई देख्यौ वा केही सुन्यौ?" शिष्यले उत्तर दिए, "छैन गुरुदेव, मेरो सम्पूर्ण ध्यान त पानी पोखिएला कि भन्नेमा मात्र थियो।" गुरुले मुस्कुराउँदै भने, "हो, जसरी तिमीले पानीमा ध्यान केन्द्रित गर्दा बाहिरी संसारलाई बिर्सियौ, त्यसरी नै श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्दा मनका अनावश्यक विचारहरू आफैं हराएर जान्छन्।"

सार-शिक्षा:एकाग्रता र साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले नै मनलाई शान्त र स्थिर बनाउँछ।

हप्ता १, दिन २ दक्षिणाचार र शुद्धताको अभ्यास Right-Hand Path & Practice of Purity

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आजको अभ्यास सुरु गर्नुअघि अनुहार र हातखुट्टा धोएर शारीरिक शुद्धता कायम गर्नुहोस्।

(२) आफ्नो अभ्यास-स्थानमा बसेर तीनपटक गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्।

(३) आज श्वास-अवलोकन (Breath Watching) सँगै मानसिक रूपमा 'शुद्धता' को सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्।

(४) श्वास भित्र लिँदा मानसिक रूपमा भन्नुहोस्: "म शुद्ध ऊर्जा ग्रहण गर्दैछु।"

(५) श्वास बाहिर छोड्दा मानसिक रूपमा भन्नुहोस्: "म सम्पूर्ण नकारात्मकता त्याग गर्दैछु।"

(६) यो प्रक्रियालाई १० मिनेटसम्म निरन्तरता दिनुहोस्।

(७) अभ्यासको अन्त्यमा दुवै हात जोडेर आफ्नो इष्टदेव वा ब्रह्माण्डीय ऊर्जाप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।

(८) राति सुत्नुअघि साधना-डायरी (Practice Diary) मा आज अनुभव गरेका तीनवटा शुद्ध र सकारात्मक कुराहरू लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

दक्षिणाचार (Right-Hand Path) परम्परामा बाह्य र आन्तरिक शुद्धताको ठूलो महत्त्व छ। जब हामी सचेत रूपमा शुद्धताको सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिन्छौं, हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) का नाडीहरू शुद्ध हुन थाल्छन्। यसले हाम्रो ऊर्जा-प्रणालीमा रहेका अवरोधहरूलाई हटाउँछ र प्राण (Prāṇa) को स्वतन्त्र प्रवाहलाई सुनिश्चित गर्दछ।

सकारात्मक विचारसहितको श्वास-प्रश्वासले हाम्रो मूलाधार (Mūlādhāra) देखि सहस्रार (Sahasrāra) सम्मका चक्रहरूलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्दछ। यसले हामीभित्र सात्विक गुणको विकास गर्छ, जसले गर्दा हाम्रो मन शान्त, स्थिर र ध्यान-अभिमुख हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः।

योगसूत्र २.४०

अनुवाद: शौच (शुद्धता) को अभ्यासले आफ्नो शरीरप्रतिको मोह भङ्ग हुन्छ र अरूसँगको अनावश्यक संसर्गबाट विरक्ति जाग्छ।

व्याख्या: महर्षि पतञ्जलिले यस सूत्रमा बाह्य र आन्तरिक शुद्धताको महत्त्व दर्साएका छन्। सात्विक तन्त्रमा शुद्धता केवल शारीरिक सरसफाइ मात्र होइन, यो विचार र भावनाको पनि शुद्धता हो। यसले साधकलाई उच्च चेतनातर्फ डोऱ्याउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

सकारात्मक सङ्कल्प (Saṅkalpa) सहितको श्वास-प्रश्वासले मस्तिष्कको अल्फा (Alpha) मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई बढाउँछ। अल्फा तरङ्गले शान्त र सतर्क अवस्थाको सङ्केत गर्दछ। जब हामी मानसिक रूपमा सकारात्मक वाक्यहरू दोहोऱ्याउँछौं, यसले हाम्रो अवचेतन मन (Subconscious Mind) लाई पुनः प्रोग्राम गर्न मद्दत गर्दछ।

यस प्रकारको अभ्यासले हाम्रो स्नायु प्रणालीमा एन्डोर्फिन (Endorphins) को स्राव बढाउँछ, जसले प्राकृतिक पेनकिलर र मुड-एलिभेटरको रूपमा काम गर्दछ। साथै, यसले एमिग्डाला (Amygdala) को सक्रियतालाई कम गर्छ, जुन मस्तिष्कको डर र चिन्ता नियन्त्रण गर्ने केन्द्र हो।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा सफा र उज्यालो कोठामा बस्नुभएको छ। तपाईंको वरिपरि एउटा हल्का नीलो रङको सुरक्षा-कवच (Kavaca) छ। जब तपाईं श्वास भित्र लिनुहुन्छ, ब्रह्माण्डको शुद्ध सेतो प्रकाश तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेको छ र तपाईंको प्रत्येक कोषिकालाई उज्यालो बनाइरहेको छ। जब तपाईं श्वास बाहिर छोड्नुहुन्छ, तपाईंको शरीरभित्र रहेका सम्पूर्ण कालो र धमिलो ऊर्जाहरू धुवाँको रूपमा बाहिर निस्किरहेका छन् र हावामा बिलाइरहेका छन्। तपाईं आफूलाई अत्यन्तै हलुका र पवित्र महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी नर्स सुनिता अस्पतालको ड्युटीपछि अत्यन्तै थकित र नकारात्मक ऊर्जाले भरिएको महसुस गर्थिन्। बिरामीहरूको पीडा र अस्पतालको वातावरणले उनको मन भारी हुन्थ्यो। जब उनले दक्षिणाचारको यो शुद्धता-अभ्यास सुरु गरिन्, उनले ड्युटीबाट फर्केपछि १० मिनेट यो अभ्यास गर्न थालिन्। श्वाससँगै नकारात्मकता बाहिर फाल्ने सङ्कल्पले उनलाई अस्पतालको भारी ऊर्जाबाट मुक्त हुन मद्दत गऱ्यो। उनले आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा बिरामीहरू निको भएको देखेर पाएको खुसी लेख्न थालिन्, जसले उनको पेसाप्रतिको दृष्टिकोण नै सकारात्मक बनाइदियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक राजा जनकको दरबारमा अष्टावक्र मुनि पुगे। अष्टावक्रको शरीर आठ ठाउँमा बाङ्गो थियो। उनलाई देखेर दरबारका पण्डितहरू हाँस्न थाले। अष्टावक्रले शान्त स्वरमा भने, "हे राजा,

मलाई लाग्यो म ज्ञानीहरूको सभामा आएको छु, तर यहाँ त छालाको मात्र पहिचान गर्ने चर्मकारहरू पो रहेछन्।" राजा जनकले क्षमा माग्दै यसको अर्थ सोधे। अष्टावक्रले भने, "जसरी उखु बाङ्गो भए पनि त्यसको रस गुलियो नै हुन्छ, त्यसरी नै शरीर जस्तो भए पनि आत्मा सधैं शुद्ध र पवित्र हुन्छ। बाह्य रूपभन्दा आन्तरिक शुद्धता नै वास्तविक सत्य हो।"

सार-शिक्षा:वास्तविक शुद्धता शारीरिक रूपमा मात्र होइन, आत्मा र विचारको पवित्रतामा निहित हुन्छ।

हप्ता १, दिन ३ दिव्य भावको जागरण Awakening of Divya Bhāva

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो नियमित अभ्यास-स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई छातीको बीचमा (हृदय-चक्रको स्थानमा) अञ्जलि मुद्रा (प्रार्थनाको मुद्रा) मा राख्नुहोस्।

(३) आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो ध्यान हृदय-चक्र (Anāhata Cakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(४) सामान्य श्वास-अवलोकन (Breath Watching) गर्दै आफूभित्र रहेको ईश्वरीय अंशलाई महसुस गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

(५) मानसिक रूपमा सङ्कल्प (Saṅkalpa) गर्नुहोस्: "मभित्र र सम्पूर्ण चराचर जगत्मा एउटै दिव्य ऊर्जा व्याप्त छ।"

(६) आफ्नो परिवारका सदस्य, साथीभाइ र आफूले नचिनेका मानिसहरूमा पनि त्यही दिव्य ऊर्जा रहेको कल्पना गर्नुहोस्।

(७) यो दिव्य भाव (Divya Bhāva) को अभ्यास १० मिनेटसम्म गर्नुहोस्।

(८) राति सुत्नुअघि साधना-डायरी (Practice Diary) मा आज कसैको सानो सहयोग वा राम्रो काम देखेर आफूलाई कस्तो लाग्यो, त्यो लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

दिव्य भाव (Divya Bhāva) तन्त्रको उच्चतम अवस्थाहरूमध्ये एक हो। जब हामी सबैमा ईश्वरीय अंश देख्न थाल्छौं, हाम्रो अहङ्कार (Ego) पग्लिन थाल्छ। यसले हाम्रो अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) लाई पूर्ण रूपमा खोल्दछ, जसले गर्दा हामीभित्र असीम प्रेम र करुणाको प्रवाह हुन्छ।

यो अभ्यासले हामीलाई पृथकताको भावना (Sense of Separation) बाट मुक्त गराउँछ। जब हामी अरूलाई आफूभन्दा फरक देख्दैनौं, तब द्वेष, ईर्ष्या र क्रोधजस्ता नकारात्मक भावनाहरू आफैं नष्ट भएर जान्छन्। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा उच्च कम्पन (High Frequency) उत्पन्न गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥
ईशावास्योपनिषद् १

अनुवाद:यस ब्रह्माण्डमा जे जति चराचर वस्तुहरू छन्, ती सबैमा ईश्वरको बास छ। त्यसैले त्यागपूर्वक यसको उपभोग गर, कसैको धनको लोभ नगर।

व्याख्या:यो उपनिषद्को मन्त्रले दिव्य भाव (Divya Bhāva) को मूल सारलाई प्रस्तुत गर्दछ। सबै कुरामा ईश्वरको उपस्थिति देख्नु नै सात्विक तन्त्रको मुख्य लक्ष्य हो। जब हामी यो सत्यलाई आत्मसात् गर्छौं, हाम्रो जीवन स्वतः शान्त र सन्तुलित बन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

अरूमा सकारात्मकता र ईश्वरीय अंश देख्ने अभ्यासले मस्तिष्कको अक्सिटोसिन (Oxytocin) हर्मोनको स्तर बढाउँछ। अक्सिटोसिनलाई 'लभ हर्मोन' वा 'बोन्डिङ हर्मोन' पनि भनिन्छ, जसले मानिसहरूबीचको सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछ र सामाजिक चिन्ता (Social Anxiety) लाई कम गर्छ।

यस प्रकारको करुणा-ध्यान (Compassion Meditation) ले मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) र एन्टेरियर सिङ्गुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, जुन समानुभूति (Empathy) सँग सम्बन्धित क्षेत्रहरू हुन्। यसले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलित राख्न र समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदयको बीचमा एउटा सानो, चम्किलो सुनौलो कमलको फूल फक्रिरहेको छ। त्यो फूलबाट निस्किएको सुनौलो प्रकाश बिस्तारै तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा फैलिरहेको छ। अब त्यो प्रकाश तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्केर तपाईंको कोठा, तपाईंको घर, र बिस्तारै सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिरहेको छ। तपाईंले भेट्ने प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक जीवजन्तु र वनस्पतिमा पनि त्यस्तै सुनौलो प्रकाश बलिरहेको तपाईं देख्नुहुन्छ। सबैतिर एउटै दिव्य प्रकाशको सञ्जाल फैलिएको छ, र तपाईं त्यो विशाल सञ्जालको एउटा सुन्दर अंश हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरका व्यापारी रामप्रसाद सधैं आफ्ना प्रतिस्पर्धीहरूसँग रिसाउँथे र ग्राहकहरूसँग पनि रूखो व्यवहार गर्थे। जब उनले दिव्य भाव (Divya Bhāva) को अभ्यास सुरु गरे, उनले पसलमा आउने प्रत्येक ग्राहकलाई ईश्वरीय रूपमा हेर्ने सङ्कल्प गरे। सुरुमा यो गाह्रो भयो, तर बिस्तारै उनको व्यवहारमा परिवर्तन आउन थाल्यो। उनी ग्राहकहरूसँग मुस्कुराएर बोल्न थाले। यसले गर्दा उनको पसलमा ग्राहकहरू बढ्न थाले र उनको मानसिक तनाव पनि कम भयो। उनले बुझे कि अरूलाई सम्मान गर्दा आफ्नै हृदयमा शान्ति मिल्दो रहेछ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक सन्त एकनाथ गोदावरी नदीमा स्नान गरेर फर्किंदै थिए। बाटोमा एउटा गधा तिर्खाले छटपटाइरहेको थियो। वरपरका मानिसहरू त्यसलाई बेवास्ता गर्दै हिँडिरहेका थिए। एकनाथले आफूले पूजाका लागि ल्याएको पवित्र जल त्यो गधालाई पिलाइदिए। अरू पण्डितहरूले उनलाई अपवित्र काम गरेको भन्दै गाली गरे। एकनाथले शान्त भावमा भने, "मैले त केवल भगवान् पाण्डुरङ्गलाई जल चढाएको हुँ। के त्यो गधामा भगवान्को बास छैन र?" उनको यो दिव्य भाव (Divya Bhāva) देखेर सबै निरुत्तर भए।

सार-शिक्षा:साँचो साधकले सबै प्राणीमा समान रूपले ईश्वरको दर्शन गर्दछ।

हप्ता १, दिन ४ साक्षी चेतना र विचारको अवलोकन Witnessing Consciousness & Observation of Thoughts

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त वातावरणमा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राखेर आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) सुरुका ३ मिनेट श्वास-अवलोकन (Breath Watching) गर्नुहोस्।

(४) अब आफ्नो ध्यानलाई श्वासबाट हटाएर मनमा आउने विचारहरूतर्फ लैजानुहोस्।

(५) मनमा जे जस्ता विचारहरू आउँछन्, तिनलाई रोक्ने वा विश्लेषण गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

(६) आफूलाई एउटा चलचित्र हेरिरहेको दर्शकजस्तै सम्झनुहोस् र विचारहरूलाई पर्दामा चलिरहेको दृश्यजस्तै आउन र जान दिनुहोस्।

(७) यो साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यास ७ मिनेटसम्म गर्नुहोस्।

(८) राति सुत्नुअघि साधना-डायरी (Practice Diary) मा आज दिनभरिमा मनमा आएको सबैभन्दा बलियो विचार र त्यसप्रतिको तपाईंको प्रतिक्रिया लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो मन निरन्तर विचारहरूको उत्पादन गर्ने यन्त्र हो। जब हामी विचारहरूसँग तादात्म्य (Identification) राख्छौं, हामी तनाव र चिन्तामा फस्छौं। साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यासले हामीलाई हाम्रा विचारहरूबाट अलग गराउँछ। यसले हामीलाई यो महसुस गराउँछ कि हामी हाम्रा विचारहरू होइनौं, बरु ती विचारहरूलाई देख्ने द्रष्टा हौं।

यो अभ्यासले हाम्रो आज्ञा चक्र (Ājñā Cakra) लाई जागृत गर्न मद्दत गर्दछ। जब हामी विचारहरूलाई तटस्थ भावले हेर्छौं, हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेको मानसिक ऊर्जा सन्तुलित हुन्छ र हामी गहिरो शान्तिको अनुभव गर्छौं।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥

भगवद्गीता ६.५

अनुवाद:मानिसले आफ्नो मनद्वारा आफ्नो उद्धार गर्नुपर्छ, आफूलाई पतन गराउनु हुँदैन। किनकि मन नै मानिसको मित्र हो र मन नै मानिसको शत्रु हो।

व्याख्या:भगवान् कृष्णले यस श्लोकमा मनको शक्तिलाई उजागर गरेका छन्। जब मन नियन्त्रित र साक्षी भावमा हुन्छ, यो हाम्रो सबैभन्दा ठूलो मित्र बन्छ। तर जब हामी विचारहरूको दास बन्छौं, यो हाम्रो शत्रु बन्छ। साक्षी चेतनाले मनलाई मित्र बनाउने कला सिकाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

विचारहरूको तटस्थ अवलोकनले मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को अति-सक्रियतालाई कम गर्दछ। DMN त्यो क्षेत्र हो जुन हामी विगतको पछुतो वा भविष्यको चिन्ता गर्दा सक्रिय हुन्छ। साक्षी चेतनाको अभ्यासले यसलाई शान्त पार्छ।

यसका साथै, यो अभ्यासले प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) र एमिग्डाला (Amygdala) बीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ। यसले गर्दा भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional Reactivity) कम हुन्छ र हामी कुनै पनि परिस्थितिमा छिट्टै नआत्तिने र सन्तुलित निर्णय लिन सक्ने हुन्छौं।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा फराकिलो र नीलो आकाशमुनि घाँसे मैदानमा पल्टिरहनुभएको छ। आकाश तपाईंको मन हो, र त्यहाँ उडिरहेका सेता बादलहरू तपाईंको मनमा आउने विचारहरू हुन्। कुनै बादल साना छन्, कुनै ठूला छन्, कुनै छिटो उडिरहेका छन् त कुनै ढिलो। तपाईं ती बादलहरूलाई समात्ने वा हटाउने प्रयास गर्नुहुन्न, केवल शान्तपूर्वक तिनलाई हेरिरहनुहुन्छ। बादलहरू आउँछन् र जान्छन्, तर आकाश सधैं स्थिर, शान्त र नीलो रहिरहन्छ। तपाईं त्यही स्थिर आकाश हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरका इन्जिनियर विकासलाई सानो कुरामा पनि धेरै रिस उठ्ने बानी थियो। कसैले उनको कामको आलोचना गर्दा उनी तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाउँथे। जब उनले साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्नो रिसलाई अवलोकन गर्न सिके। एकदिन अफिसमा उनको हाकिमसँग विवाद पर्दा, उनले तुरुन्तै जवाफ फर्काउनुको साटो एकैछिन आफ्नो मनमा उठिरहेको रिसको विचारलाई साक्षी भावले हेरे। उनले महसुस गरे कि रिस एउटा बादलजस्तै हो जुन केही बेरमा आफैं हराएर जान्छ। यसले उनलाई शान्त रहन र सही तरिकाले कुरा राख्न मद्दत गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक गौतम बुद्ध आफ्ना भिक्षुहरूसँग यात्रा गर्दै थिए। बाटोमा एउटा गाउँका मानिसहरूले बुद्धलाई असाध्यै गाली गरे। बुद्ध शान्त रहेर सुनिरहे। जब गाउँलेहरू थाकेर चुप लागे, बुद्धले भने, "यदि कसैले तपाईंलाई उपहार दियो र तपाईंले त्यो स्वीकार गर्नुभएन भने, त्यो उपहार कसको हुन्छ?" एक गाउँलेले भने, "त्यो त दिनेकै हुन्छ नि।" बुद्धले मुस्कुराउँदै भने, "त्यसैगरी, तपाईंहरूले दिनुभएको गाली मैले स्वीकार गरिनँ, त्यसैले त्यो तपाईंहरूकै भयो।"

सार-शिक्षा:विचार र शब्दहरूलाई साक्षी भावले हेर्दा तिनले हामीलाई असर गर्न सक्दैनन्।

हप्ता १, दिन ५ कृतज्ञता र हृदय-चक्रको जागरण Gratitude & Awakening of the Heart Center

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई छातीको बीचमा अञ्जलि मुद्रामा राख्नुहोस्।

(३) आँखा बन्द गरेर ३ मिनेटसम्म श्वास-अवलोकन (Breath Watching) गर्नुहोस्।

(४) अब आफ्नो जीवनमा भएका तीनवटा कुराहरू सम्झनुहोस् जसका लागि तपाईं अत्यन्तै आभारी हुनुहुन्छ (जस्तै: स्वास्थ्य, परिवार, भोजन)।

(५) प्रत्येक कुरालाई सम्झँदै हृदयबाट गहिरो कृतज्ञता महसुस गर्नुहोस् र मानसिक रूपमा "धन्यवाद" भन्नुहोस्।

(६) यो कृतज्ञताको भावनालाई आफ्नो हृदय-चक्र (Anāhata Cakra) मा न्यानोपनको रूपमा महसुस गर्नुहोस्।

(७) यो अभ्यासलाई ७ मिनेटसम्म निरन्तरता दिनुहोस्।

(८) राति सुत्नुअघि साधना-डायरी (Practice Diary) मा आज तपाईंले कसैलाई गरेको सानो सहयोग वा कसैले तपाईंलाई गरेको सहयोगको बारेमा लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कृतज्ञता केवल एउटा विचार मात्र होइन, यो एउटा शक्तिशाली ऊर्जा हो। जब हामी कृतज्ञता महसुस गर्छौं, हाम्रो अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेको प्रेम र करुणाको ऊर्जालाई प्रवाहित गर्दछ।

सात्विक तन्त्रमा कृतज्ञतालाई दिव्य भाव (Divya Bhāva) विकास गर्ने सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी माध्यम मानिन्छ। यसले हाम्रो मनलाई अभावबाट पूर्णतातर्फ लैजान्छ। जब हामी आफूसँग भएको कुरामा सन्तुष्ट हुन्छौं, ब्रह्माण्डले हामीलाई अझ धेरै सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

सन्तोषामृततृप्तानां यत्सुखं शान्तचेतसाम्।
न च तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्च धावताम्॥
हितोपदेश १.१५२

अनुवाद: सन्तोषरूपी अमृतले तृप्त भएका शान्त मन भएका मानिसहरूले जुन सुख प्राप्त गर्छन्, त्यो सुख धनको लोभमा यताउता दौडिने मानिसहरूले कहिल्यै प्राप्त गर्न सक्दैनन्।

व्याख्या: यस श्लोकले सन्तोष र कृतज्ञताको महत्त्वलाई दर्साउँछ। सात्विक तन्त्रले सिकाउँछ कि वास्तविक सुख बाह्य वस्तुमा होइन, आन्तरिक सन्तोष र कृतज्ञतामा पाइन्छ। कृतज्ञताले नै मनलाई शान्त र तृप्त बनाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कृतज्ञताको अभ्यासले मस्तिष्कको हाइपोथालामस (Hypothalamus) लाई सकारात्मक रूपमा प्रभावित गर्दछ, जसले हाम्रो निद्रा, भोक र तनावको स्तरलाई नियन्त्रण गर्छ। यसले डोपामाइन (Dopamine) को उत्पादन बढाउँछ, जसले हामीलाई खुसी र सन्तुष्टिको महसुस गराउँछ।

साथै, नियमित कृतज्ञता अभ्यासले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलित राख्छ र रक्तचाप (Blood Pressure) कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune System) लाई पनि बलियो बनाउने कुरा विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन्।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदयको बीचमा एउटा सुन्दर, चम्किलो हरियो रङको प्रकाश बलिरहेको छ। जब तपाईं कृतज्ञता महसुस गर्नुहुन्छ, त्यो हरियो प्रकाश अझ उज्यालो र न्यानो हुँदै जान्छ। त्यो न्यानोपन तपाईंको छातीबाट फैलिएर तपाईंको काँध, हात, पेट र सम्पूर्ण शरीरमा प्रवाहित भइरहेको छ। तपाईंको अनुहारमा एउटा गहिरो सन्तुष्टिको मुस्कान छ। तपाईं आफूलाई ब्रह्माण्डको एउटा सुरक्षित र मायालु काखमा बसेको महसुस गरिरहनुभएको छ, जहाँ तपाईंलाई चाहिने सबै कुरा उपलब्ध छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

भक्तपुरकी गृहिणी गीता सधैं आफ्नो जीवनमा के पुगेन भन्ने कुरामा मात्र ध्यान दिन्थिन्। श्रीमान्को कमाइ थोरै भएको र घर सानो भएकोमा उनी सधैं दुःखी रहन्थिन्। जब उनले दैनिक कृतज्ञता अभ्यास सुरु गरिन्, उनले आफ्नो स्वस्थ शरीर, माया गर्ने परिवार र दैनिक खान पाएको भोजनप्रति ध्यान दिन थालिन्। बिस्तारै उनको गुनासो गर्ने बानी हराउँदै गयो। उनले आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा साना-साना खुसीहरू लेख्न थालिन्। यसले उनको घरको वातावरण नै सकारात्मक बनाइदियो र परिवारका सदस्यहरूबीचको सम्बन्ध अझ प्रगाढ भयो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको युद्धपछि भगवान् कृष्ण द्वारिका फर्कने बेलामा कुन्तीले कृष्णसँग एउटा वरदान मागिन्। उनले भनिन्, "हे कृष्ण, मलाई सधैं दुःख र विपत्ति मात्र दिनुहोस्।" कृष्ण छक्क पर्दै सोधे, "फुपू, सबैले सुख माग्छन्, तपाईं किन दुःख माग्दै हुनुहुन्छ?" कुन्तीले मुस्कुराउँदै भनिन्, "किनकि जब म दुःखमा हुन्छु, तब मात्र म तपाईंलाई निरन्तर सम्झन्छु र तपाईंको कृपाप्रति कृतज्ञ हुन्छु। सुखमा त मानिसले भगवान्लाई बिर्सन्छ।"

सार-शिक्षा:जीवनका हरेक परिस्थितिप्रति कृतज्ञ हुनु नै साँचो भक्ति र साधना हो।

हप्ता १, दिन ६ सङ्कल्प र आन्तरिक शक्ति Saṅkalpa & Inner Strength

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राखेर आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) ३ मिनेटसम्म गहिरो र शान्त श्वास-अवलोकन (Breath Watching) गर्नुहोस्।

(४) अब आफ्नो मनमा एउटा सकारात्मक र छोटो सङ्कल्प (Saṅkalpa) निर्माण गर्नुहोस् (जस्तै: "म शान्त र स्वस्थ छु" वा "म दिव्य ऊर्जाले भरिपूर्ण छु")।

(५) श्वास भित्र लिँदा मानसिक रूपमा त्यो सङ्कल्पलाई दोहोऱ्याउनुहोस्।

(६) श्वास बाहिर छोड्दा त्यो सङ्कल्प तपाईंको शरीरको प्रत्येक कोषिकामा स्थापित भइरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(७) यो अभ्यासलाई ७ मिनेटसम्म निरन्तरता दिनुहोस्।

(८) राति सुत्नुअघि साधना-डायरी (Practice Diary) मा आज तपाईंले आफ्नो सङ्कल्पलाई दिनभरिको व्यवहारमा कसरी लागू गर्नुभयो, त्यो लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सङ्कल्प (Saṅkalpa) भनेको हाम्रो आन्तरिक इच्छाशक्तिको बीउ हो। सात्विक तन्त्रमा सङ्कल्पलाई अत्यन्तै शक्तिशाली मानिन्छ, किनकि यसले हाम्रो मनको छरिएको ऊर्जालाई एउटै बिन्दुमा केन्द्रित गर्दछ। जब हामी सकारात्मक सङ्कल्प लिन्छौं, यसले हाम्रो मणिपुर चक्र (Maṇipūra Cakra) लाई जागृत गर्छ, जुन इच्छाशक्ति र आत्म-विश्वासको केन्द्र हो।

सङ्कल्पले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा एउटा नयाँ ऊर्जा-मार्ग (Energy Pathway) निर्माण गर्दछ। यसले हामीलाई हाम्रा पुराना र नकारात्मक बानीहरूबाट मुक्त भई नयाँ र सकारात्मक जीवनशैली अपनाउन मद्दत गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।

यजुर्वेद ३४.१

अनुवाद:मेरो त्यो मन कल्याणकारी (शिव) सङ्कल्पयुक्त होस्।

व्याख्या:यजुर्वेदको यो प्रसिद्ध मन्त्रले मनलाई सधैं शुभ र कल्याणकारी विचारहरूमा केन्द्रित गर्न प्रेरित गर्दछ। हाम्रो मन जस्तो सङ्कल्प गर्छ, हाम्रो जीवन त्यस्तै बन्दै जान्छ। त्यसैले सात्विक तन्त्रमा शिव-सङ्कल्प (कल्याणकारी विचार) को ठूलो महत्त्व छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

सङ्कल्प (Saṅkalpa) को अभ्यासले मस्तिष्कको न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई सक्रिय बनाउँछ। जब हामी एउटै सकारात्मक विचारलाई बारम्बार दोहोऱ्याउँछौं, मस्तिष्कमा नयाँ न्युरोनल कनेक्सनहरू (Neuronal Connections) बन्न थाल्छन्। यसले हाम्रो अवचेतन मन (Subconscious Mind) लाई पुनः प्रोग्राम गर्दछ।

यसका साथै, दृढ सङ्कल्पले मस्तिष्कको डोपामाइन (Dopamine) प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले हामीलाई लक्ष्य प्राप्त गर्न उत्प्रेरित गर्छ। यसले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई पनि सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा हामी तनावपूर्ण परिस्थितिमा पनि स्थिर रहन सक्छौं।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको नाभि-क्षेत्र (मणिपुर चक्र) मा एउटा चम्किलो पहेंलो सूर्य बलिरहेको छ। जब तपाईं आफ्नो सङ्कल्प (Saṅkalpa) मानसिक रूपमा उच्चारण गर्नुहुन्छ, त्यो सूर्यबाट एउटा शक्तिशाली पहेंलो प्रकाश निस्केर तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा फैलिन्छ। त्यो प्रकाशले तपाईंलाई भित्रैबाट बलियो, आत्मविश्वासी र ऊर्जावान् बनाइरहेको छ। तपाईंको शरीरको प्रत्येक कोषिकाले त्यो सङ्कल्पलाई ग्रहण गरिरहेको छ र तपाईं एउटा अभेद्य सुरक्षा-कवच (Kavaca) भित्र सुरक्षित हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलका विद्यार्थी सुशान्तलाई परीक्षाको समयमा अत्यन्तै डर लाग्थ्यो र पढेको कुरा बिर्सने समस्या थियो। जब उनले सङ्कल्प (Saṅkalpa) को अभ्यास सुरु गरे, उनले "म शान्त छु र मेरो स्मरणशक्ति बलियो छ" भन्ने सङ्कल्प लिए। दैनिक १० मिनेट यो अभ्यास गर्नाले उनको आत्मविश्वास बढ्न थाल्यो। परीक्षा हलमा पस्नुअघि उनले गहिरो श्वास लिएर आफ्नो सङ्कल्प दोहोऱ्याए। यसले उनको एमिग्डाला (डरको केन्द्र) लाई शान्त पाऱ्यो र उनले परीक्षामा राम्रो प्रदर्शन गर्न सके।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक स्वामी विवेकानन्द अमेरिकामा हुँदा केही युवाहरू नदीमा तैरिरहेका अण्डाका बोक्राहरूमा बन्दुकले निसाना लगाउने प्रयास गरिरहेका थिए, तर कसैको पनि निसाना लागिरहेको थिएन। स्वामीजीले बन्दुक मागे र लगातार १२ वटा निसाना सही ठाउँमा लगाए। युवाहरूले आश्चर्यचकित हुँदै सोधे, "तपाईंले यो कसरी गर्नुभयो?" स्वामीजीले भने, "यो एकाग्रता र दृढ सङ्कल्पको परिणाम हो। जब तिमी कुनै काम गर्छौ, आफ्नो सम्पूर्ण मन र आत्मा त्यही काममा लगाऊ। निसाना लगाउँदा तिम्रो ध्यान लक्ष्यमा मात्र हुनुपर्छ।"

सार-शिक्षा:दृढ सङ्कल्प र एकाग्रताले असम्भव देखिने कार्यलाई पनि सम्भव बनाउँछ।

हप्ता १, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र विश्राम Weekly Integration & Deep Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आजको अभ्यासका लागि भुइँमा पिठ्युँको बलले शवासन (Corpse Pose) मा पल्टिनुहोस्।

(२) दुवै खुट्टालाई अलिकति फराकिलो राख्नुहोस् र हातहरूलाई शरीरको छेउमा, हत्केला माथितिर फर्काएर राख्नुहोस्।

(३) आँखा बन्द गर्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा खुकुलो छोडिदिनुहोस्।

(४) आफ्नो ध्यानलाई पालैपालो शरीरका विभिन्न भागहरूमा लैजानुहोस्—खुट्टाको औंलादेखि टाउकोसम्म, र प्रत्येक भागलाई मानसिक रूपमा विश्राम दिनुहोस्।

(५) अब यस हप्ता सिकेका कुराहरू—श्वास-अवलोकन, शुद्धता, दिव्य भाव, साक्षी चेतना, कृतज्ञता र सङ्कल्पलाई एकपटक मानसिक रूपमा सम्झनुहोस्।

(६) यी सबै ऊर्जाहरू तपाईंको शरीरमा एकीकृत भइरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(७) यो विश्राम-अभिमुख अभ्यास १० देखि १५ मिनेटसम्म गर्नुहोस्।

(८) बिस्तारै हातखुट्टाका औंलाहरू चलाउनुहोस्, दायाँतर्फ कोल्टे फर्किनुहोस् र विस्तारै उठेर बस्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

साताभरि गरिएका अभ्यासहरूले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा विभिन्न ऊर्जाहरूलाई जागृत गरेका हुन्छन्। दिन ७ को यो एकीकरण अभ्यासले ती सबै ऊर्जाहरूलाई सन्तुलित र व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्दछ। शवासनमा गरिने यो विश्रामले हाम्रो प्राण (Prāṇa) लाई शरीरको प्रत्येक कोषिकामा समान रूपले वितरण गर्दछ।

सात्विक तन्त्रमा विश्रामलाई पनि एउटा सक्रिय साधना मानिन्छ। जब हामी पूर्ण रूपमा विश्राम गर्छौं, हाम्रो शरीर र मनले आफूलाई निको पार्ने (Healing) अवसर पाउँछन्। यसले हामीलाई आगामी हप्ताका गहिरा अभ्यासहरूका लागि तयार गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

विश्रान्तिरेव कैवल्यं विश्रान्तिरेव परमं पदम्।

योगवासिष्ठ

अनुवाद:पूर्ण विश्राम नै कैवल्य (मुक्ति) हो, पूर्ण विश्राम नै परम पद हो।

व्याख्या:महर्षि वशिष्ठले यस सूत्रमा विश्रामको आध्यात्मिक महत्त्वलाई दर्साएका छन्। जब मन र शरीर पूर्ण रूपमा शान्त र विश्रामको अवस्थामा हुन्छन्, तब मात्र हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (परम पद) को अनुभव गर्न सक्छौं। यो विश्राम अल्छीपन होइन, यो त पूर्ण जागरणसहितको शान्ति हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

शवासन र गहिरो विश्राममले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई पूर्ण रूपमा परानुकम्पी (Parasympathetic) अवस्थामा लैजान्छ। यसले मुटुको धड्कन (Heart Rate) र रक्तचाप (Blood Pressure) लाई सामान्य बनाउँछ।

यस अवस्थामा मस्तिष्कले अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) मस्तिष्क-तरङ्गहरू (Brainwaves) उत्पादन गर्दछ, जुन गहिरो ध्यान र मर्मत (Repair) को अवस्था हो। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तरलाई न्यूनतम बिन्दुमा झार्छ र मेलाटोनिन (Melatonin) तथा ग्रोथ हर्मोन (Growth Hormone) को स्राव बढाउँछ, जसले शारीरिक र मानसिक थकानलाई पूर्ण रूपमा मेटाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र सुरक्षित गुफाभित्र नरम ओछ्यानमा पल्टिरहनुभएको छ। तपाईंको शरीरको सम्पूर्ण भार पृथ्वीले ग्रहण गरिरहेकी छिन्। तपाईंको शरीर पानीमा तैरिरहेको एउटा हलुका पातजस्तै तौलविहीन भएको छ। माथिबाट एउटा हल्का सेतो र शान्त प्रकाश तपाईंको शरीरमा परिरहेको छ, जसले तपाईंको प्रत्येक मांसपेशी र नसालाई गहिरो विश्राम दिइरहेको छ। तपाईंको मन एउटा शान्त तालजस्तै स्थिर छ, जहाँ कुनै छाल छैन। तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित, शान्त र आनन्दित हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी शिक्षिका सरिता साताभरिको पढाउने काम र घरको जिम्मेवारीले आइतबारसम्म आइपुग्दा अत्यन्तै थकित हुन्थिन्। जब उनले हप्ताको अन्तिम दिन यो एकीकरण र विश्रामको अभ्यास सुरु गरिन्, उनले आफ्नो थकान जादुमयी तरिकाले हराएको महसुस गरिन्। १५ मिनेटको यो गहिरो विश्रामले उनलाई रातभरि सुतेजत्तिकै ऊर्जा दिन्थ्यो। यसले गर्दा उनी सोमबार बिहान नयाँ ऊर्जा र उत्साहका साथ आफ्नो काममा फर्कन सक्ने भइन्। उनले बुझिन् कि निरन्तर काम गर्नुभन्दा बीच-बीचमा गहिरो विश्राम लिनु अझ बढी उत्पादक हुँदो रहेछ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सृष्टिको निर्माण गरेपछि ब्रह्माजी अत्यन्तै थकित भए। उनले निरन्तर काम गरिरहेका थिए र उनको मन अशान्त हुन थालेको थियो। यो देखेर भगवान् विष्णुले ब्रह्माजीलाई भने, "हे ब्रह्मा, सृष्टिको कार्य जति महत्त्वपूर्ण छ, विश्राम पनि त्यति नै महत्त्वपूर्ण छ। केही समयका लागि सबै कार्य छोडेर योगनिद्रामा प्रवेश गर्नुहोस्।" ब्रह्माजीले विष्णुको सल्लाह मानेर गहिरो विश्राम लिए। जब उनी विश्रामबाट बिउँझिए, उनको मन शान्त थियो र उनीभित्र नयाँ ऊर्जा र सिर्जनशीलता भरिएको थियो।

सार-शिक्षा:निरन्तरको कर्मपछि लिइने गहिरो विश्रामले नै नयाँ सिर्जना र ऊर्जाको ढोका खोल्दछ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस पहिलो हप्तामा हामीले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को आधारभूत जग निर्माण गर्‍यौं। हामीले श्वास-अवलोकनमार्फत मनलाई वर्तमानमा ल्याउन, शुद्धताको सङ्कल्पमार्फत ऊर्जालाई पवित्र बनाउन, र दिव्य भावमार्फत सबैमा ईश्वरीय अंश देख्न सिक्यौं। साथै, साक्षी चेतनामार्फत

विचारहरूबाट अलग हुन, कृतज्ञतामार्फत हृदय-चक्र खोल्न, र सङ्कल्पमार्फत आन्तरिक शक्ति जगाउन अभ्यास गर्‍यौं। अन्त्यमा, गहिरो विश्राममार्फत यी सबै ऊर्जाहरूलाई एकीकृत गर्‍यौं। यो हप्ताको निरन्तर गृह-साधना (Home Practice) ले आगामी हप्ताका गहिरा अभ्यासहरूका लागि हाम्रो शरीर र मनलाई पूर्ण रूपमा तयार गरेको छ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	श्वास-अवलोकन र कृतज्ञता-टिपोट	१० मिनेट
२	शुद्धताको सङ्कल्पसहित श्वास-प्रश्वास	१० मिनेट
३	दिव्य भावको जागरण र ध्यान	१० मिनेट
४	साक्षी चेतना र विचारको अवलोकन	१० मिनेट
५	कृतज्ञता र हृदय-चक्रको जागरण	१० मिनेट
६	सकारात्मक सङ्कल्प र आन्तरिक शक्ति	१० मिनेट
७	साप्ताहिक एकीकरण र गहिरो विश्राम	१५ मिनेट

अध्याय २

सूक्ष्म शरीर, नाडी र प्राण प्रवाह

Chapter 2: The Subtle Body Matrix — Nāḍīs & Prāṇic Pathways

यो अध्यायमा हामी भौतिक शरीरभन्दा गहिरो आयाम, अर्थात् सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) को अन्वेषण गर्नेछौं। अघिल्लो हप्ता हामीले साधनाको आधारभूत जग र सङ्कल्प (Saṅkalpa) स्थापना गर्‍यौं। अब हामी त्यो जगमा उभिएर हाम्रो भित्री ऊर्जा-प्रणालीको नक्सा बुझ्ने र महसुस गर्ने यात्रामा प्रवेश गर्दैछौं। पञ्चकोश (Five Sheaths), तीन शरीर (Three Bodies), र प्राण-प्रवाहका मार्गहरू (Nāḍīs) को सैद्धान्तिक ज्ञानलाई हामी प्रत्यक्ष अनुभवमा रूपान्तरण गर्नेछौं।

यस हप्ताको सात दिने यात्रा मुख्यतया निर्देशित शरीर-स्क्यान (Guided Body Scan) र श्वास-अवलोकन (Breath Observation) मा केन्द्रित हुनेछ। दिन १ मा हामी इडा र पिङ्गला नाडीको सन्तुलनबाट सुरु गर्नेछौं, र क्रमशः पञ्च प्राण (Five Prāṇas), चक्रहरू (Cakras), र सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) को जागरणसम्म पुग्नेछौं। यो हप्ताको दैनिक १० मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) ले तपाईंलाई आफ्नै शरीरको आन्तरिक संवेदना-नक्सा (Internal Sensation Map) सँग गहिरो रूपमा परिचित गराउनेछ।

हप्ता २, दिन १ इडा र पिङ्गला सन्तुलन Balancing Iḍā and Piṅgalā

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) वा कुर्सीमा मेरुदण्ड सीधा राखेर बस्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई घुँडामा ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राख्नुहोस् र बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) आफ्नो ध्यानलाई नाकको टुप्पोमा ल्याउनुहोस् र भित्र पस्ने र बाहिर निस्कने श्वासको तापक्रम महसुस गर्नुहोस्।

(४) अब देब्रे नाकको प्वालबाट भित्र पस्ने श्वास (इडा नाडी - Iḍā Nāḍī) र दाहिने नाकको प्वालबाट भित्र पस्ने श्वास (पिङ्गला नाडी - Piṅgalā Nāḍī) को प्रवाहलाई पालैपालो अवलोकन गर्नुहोस्।

(५) कुनै नियन्त्रण नगरी, केवल कुन नाकबाट श्वास बढी चलिरहेको छ, त्यसको साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) बन्नुहोस्।

(६) ५ मिनेटसम्म यो प्राकृतिक श्वास-प्रवाहको अवलोकनलाई निरन्तरता दिनुहोस्।

(७) अन्त्यमा, दुवै नाकबाट समान रूपमा श्वास प्रवाह भइरहेको कल्पना गर्दै ३ वटा गहिरो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो शरीरमा इडा नाडीले चन्द्र-ऊर्जा (शीतलता, मानसिक शान्ति) र पिङ्गला नाडीले सूर्य-ऊर्जा (उष्णता, शारीरिक सक्रियता) को प्रतिनिधित्व गर्दछ। यी दुई नाडीहरूको सन्तुलन नै सात्विक

तन्त्र (Sāttvika Tantra) को पहिलो खुड्किलो हो। जब हामी यी दुई प्रवाहलाई केवल अवलोकन गर्छौं, हाम्रो भित्री ऊर्जा आफैं सन्तुलित हुन थाल्छ।

यस अभ्यासले हाम्रो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) मा रहेका अवरोधहरूलाई हटाउन मद्दत गर्छ। इडा र पिङ्गलाको सन्तुलनले सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) को ढोका खोल्ने पूर्वतयारी गर्दछ, जसले गर्दा ध्यान गहिरो हुन्छ र मन एकाग्र (One-pointed) बन्न पुग्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती॥

शिवसंहिता ५.१३२

अनुवाद: इडा नाडी भगवती गङ्गा हुन्, पिङ्गला नाडी यमुना नदी हुन्। इडा र पिङ्गलाको बीचमा रहेको सुषुम्ना नाडी सरस्वती हुन्।

व्याख्या: तान्त्रिक र योगिक परम्परामा हाम्रो शरीरभित्रै पवित्र तीर्थहरू रहेको मानिन्छ। इडा र पिङ्गलाको सन्तुलन भनेको गङ्गा र यमुनाको सङ्गम (प्रयाग) मा स्नान गर्नु सरह हो। जब यी दुई नाडी सन्तुलित हुन्छन्, तब मात्र सुषुम्ना (सरस्वती) जागृत हुन्छिन् र वास्तविक आध्यात्मिक यात्रा सुरु हुन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

आधुनिक विज्ञानका अनुसार, हाम्रो नाकको दुई प्वालबाट हुने श्वास-प्रवाह (Nasal Cycle) ले मस्तिष्कका दुई गोलार्ध (Cerebral Hemispheres) को सक्रियतालाई सङ्केत गर्छ। देब्रे नाकको श्वासले दायाँ मस्तिष्क (रचनात्मकता, परानुकम्पी सक्रियता - Parasympathetic Activation) र दाहिने नाकको श्वासले बायाँ मस्तिष्क (तर्क, अनुकम्पी सक्रियता - Sympathetic Activation) लाई प्रभाव पार्छ।

श्वासको यो प्राकृतिक चक्रलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्दा स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा सन्तुलन आउँछ। यसले कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तर घटाउँछ र मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई अल्फा (Alpha) अवस्थामा ल्याउँछ, जसले गहिरो विश्राम र मानसिक स्पष्टता प्रदान गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्डको फेद (मूलाधार - Mūlādhāra) देखि दुईवटा प्रकाशका रेखाहरू माथितिर उठिरहेका छन्। देब्रेतर्फबाट एउटा शीतल, नीलो रङको चन्द्र-प्रकाश (इडा) र दाहिनेतर्फबाट एउटा न्यानो, सुनौलो रङको सूर्य-प्रकाश (पिङ्गला) घुमाउरो बाटो हुँदै माथि गइरहेका छन्। यी दुवै प्रकाशका रेखाहरू तपाईंको भ्रूमध्य (आज्ञा चक्र - Ājñā Cakra) मा आएर मिल्छन्। तपाईंको प्रत्येक श्वाससँगै यी दुई प्रकाशका रेखाहरू झन्-झन् चम्किलो र सन्तुलित हुँदै गइरहेको दृश्यलाई आफ्नो भित्री आँखाले हेर्नुहोस्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका बैङ्क-म्यानेजर रमेश दिनभरिको कामले गर्दा बेलुकासम्म अत्यन्तै थाकेका र तनावग्रस्त हुन्थे। उनको दिमागमा सधैं हिसाब-किताब र लक्ष्यहरूको मात्र कुरा खेलिरहन्थ्यो (अत्यधिक पिङ्गला सक्रियता)। जब उनले बेलुका घर फर्केर १० मिनेट इडा र पिङ्गलाको श्वास-अवलोकन गर्न थाले, उनले आफ्नो देब्रे नाकबाट श्वास कम चलेको महसुस गरे। केही दिनको

साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यासपछि उनको श्वास सन्तुलित हुन थाल्यो। अहिले उनी बेलुकाको समय परिवारसँग शान्त र खुसीसाथ बिताउन सक्छन्, किनकि उनको स्नायु प्रणालीले विश्राम गर्न सिकेको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

प्राचीन कालमा महर्षि याज्ञवल्क्यले आफ्नी पत्नी मैत्रेयीलाई आत्मज्ञानको उपदेश दिँदै थिए। मैत्रेयीले सोधिन्, "हे नाथ, यो शरीरमा अमृत कहाँ छ?" याज्ञवल्क्यले मुस्कुराउँदै भने, "हाम्रो शरीरभित्रै सूर्य र चन्द्रमा छन्। जब हामी बाहिरी दौडधुप छोडेर भित्री श्वासको सूर्य (पिङ्गला) र चन्द्र (इडा) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछौं, तब भित्रैबाट अमृतको वर्षा हुन्छ।" मैत्रेयीले यो रहस्य बुझेर बाहिरी सम्पत्तिको मोह त्यागिन् र भित्री सन्तुलनको साधनामा लागिन्।

सार-शिक्षा:बाहिरी संसारको दौडधुपलाई शान्त पार्ने साँचो हाम्रो आफ्नै श्वासको सन्तुलनमा लुकेको छ।

हप्ता २, दिन २ पञ्चकोश दर्शन Exploring the Five Sheaths

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) भुइँमा म्याट ओछ्याएर शवासन (Śavāsana) मा ढाडको बलमा सुत्नुहोस्। हातहरू शरीरको छेउमा, हत्केला माथितिर फर्काएर राख्नुहोस्।

(२) ३ वटा गहिरो श्वास लिनुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा खुकुलो छोडिदिनुहोस्।

(३) आफ्नो ध्यानलाई भौतिक शरीर (अन्नमय कोश - Annamaya Kośa) मा ल्याउनुहोस्। खुट्टाको औंलादेखि टाउकोसम्मको तौल र स्पर्शलाई महसुस गर्नुहोस्।

(४) अब ध्यानलाई श्वास र ऊर्जाको प्रवाह (प्राणमय कोश - Prāṇamaya Kośa) मा सार्नुहोस्। शरीरभित्र भइरहेको सूक्ष्म कम्पनलाई महसुस गर्नुहोस्।

(५) त्यसपछि आफ्नो मनमा चलिरहेका विचार र भावनाहरू (मनोमय कोश - Manomaya Kośa) लाई बिना कुनै मूल्याङ्कन साक्षी भावले हेर्नुहोस्।

(६) अब भित्री बुद्धि र अन्तर्ज्ञान (विज्ञानमय कोश - Vijñānamaya Kośa) को शान्त अवस्थालाई महसुस गर्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, यी सबैभन्दा गहिरो रहेको आनन्द र पूर्णताको अवस्था (आनन्दमय कोश - Ānandamaya Kośa) मा २ मिनेट विश्राम गर्नुहोस् र बिस्तारै उठेर बस्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो अस्तित्व केवल यो देखिने भौतिक शरीर मात्र होइन। वेदान्त दर्शनका अनुसार हामी पाँचवटा आवरण वा कोश (Sheaths) ले ढाकिएका छौं। यो निर्देशित शरीर-स्क्यान (Guided Body Scan) ले हामीलाई स्थूल (Gross) बाट सूक्ष्म (Subtle) तर्फको यात्रा गराउँछ।

जब हामी प्रत्येक कोशलाई चेतनाले स्पर्श गर्छौं, त्यहाँ जम्मा भएका तनाव र अवरोधहरू पग्लिएर जान्छन्। यसले हाम्रो चेतनालाई बाहिरी आवरणबाट भित्री केन्द्रतर्फ डोऱ्याउँछ, जहाँ साँचो शान्ति र आनन्दको वास छ। यो अभ्यासले आत्म-पहिचान (Self-identification) लाई शरीर र मनभन्दा पर विस्तार गर्न मद्दत गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

तस्माद्वा एतस्मादन्नरसमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः।
तेनैष पूर्णः। स वा एष पुरुषविध एव।
तैत्तिरीयोपनिषद् २.२.१

अनुवाद:यो अन्नरसमय (भौतिक) शरीरभन्दा भित्र अर्को प्राणमय आत्मा (शरीर) छ। त्यसैले यो भौतिक शरीर पूर्ण भएको छ। त्यो प्राणमय शरीर पनि पुरुष (मानव) आकारकै छ।

व्याख्या:तैत्तिरीयोपनिषद्ले पञ्चकोशको विस्तृत वर्णन गरेको छ। यस श्लोकले भौतिक शरीर (अन्नमय कोश) भित्र प्राणमय कोश रहेको र त्यसैले भौतिक शरीरलाई जीवन र आकार दिएको कुरा स्पष्ट पार्छ। हाम्रो साधनाको उद्देश्य यी बाहिरी आवरणहरूलाई चिन्दै भित्री आनन्दमय स्वरूपसम्म पुग्नु हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले पनि मानिसको बहु-आयामिक अस्तित्वलाई स्वीकार गर्छ। भौतिक शरीरको स्क्यानले सोम्याटिक चेतना (Somatic Awareness) बढाउँछ, जसले मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex) लाई शान्त पार्छ। श्वास र ऊर्जाको ध्यानले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई सक्रिय बनाउँछ।

विचार र भावनाको साक्षी बन्दा मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ, जसले भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) मा मद्दत गर्छ। यो समग्र अभ्यासले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कले तनावलाई व्यवस्थापन गर्ने नयाँ र स्वस्थ तरिकाहरू सिक्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा सुन्दर, चम्किलो रूसी पुतली (Matryoshka doll) जस्तै हुनुहुन्छ। सबैभन्दा बाहिरको कडा आवरण तपाईंको भौतिक शरीर हो। त्यसभित्र एउटा चम्किलो, नीलो प्रकाशको आवरण छ—तपाईंको प्राण ऊर्जा। त्यसभित्र विचार र भावनाहरूको इन्द्रेणी रङको आवरण छ। अझ भित्र ज्ञान र प्रज्ञाको सुनौलो प्रकाश छ। र सबैभन्दा केन्द्रमा, एउटा सानो, अत्यन्तै चम्किलो, सेतो प्रकाशको बिन्दु छ—तपाईंको आनन्दमय स्वरूप। तपाईंको चेतना बिस्तारै बाहिरबाट भित्र-भित्र प्रवेश गर्दै त्यो केन्द्रको सेतो प्रकाशमा विलीन भइरहेको महसुस गर्नुहोस्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी नर्स सुनिता अस्पतालको ड्युटीले गर्दा शारीरिक र मानसिक रूपमा अत्यन्तै थाक्थिन्। उनलाई लाग्थ्यो, उनको पहिचान भनेकै एउटी थाकेकी नर्स मात्र हो। जब उनले पञ्चकोशको ध्यान गर्न थालिन्, उनले बुझिन् कि थकान केवल अन्नमय र प्राणमय कोशमा मात्र सीमित छ। उनको भित्री विज्ञानमय र आनन्दमय कोश सधैं शान्त र ऊर्जावान् छ। यो बोधले उनलाई ड्युटीको बीचमा पनि ५ मिनेट आँखा बन्द गरेर आफ्नो भित्री आनन्द-केन्द्रमा फर्कने शक्ति दियो, जसले उनको कामप्रतिको दृष्टिकोण नै परिवर्तन गरिदियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

वरुण ऋषिका पुत्र भृगु आफ्नो वास्तविक स्वरूप (ब्रह्म) के हो भनेर जान्न चाहन्थे। उनी पिताकहाँ गएर सोधे। वरुणले उनलाई तपस्या (ध्यान) गर्न भने। भृगुले ध्यान गर्दै जाँदा पहिले अन्न (भौतिक शरीर) नै ब्रह्म हो भन्ने सोचे। तर त्यसमा सन्तुष्ट नभएर फेरि ध्यान गरे र क्रमशः प्राण, मन, र

विज्ञानलाई ब्रह्म माने। अन्त्यमा, गहिरो ध्यानको अवस्थामा उनले आनन्द (Ānanda) नै सबै कुराको मूल हो र त्यही नै साँचो ब्रह्म हो भन्ने साक्षात्कार गरे।

सार-शिक्षा:हाम्रो साँचो स्वरूप भौतिक शरीर वा चञ्चल मन होइन, भित्री आनन्द र पूर्णता हो।

हप्ता २, दिन ३ मूलाधार र स्वाधिष्ठान जागरण Awakening Root and Sacral Energies

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र मेरुदण्डलाई सीधा राख्नुहोस्।

(२) आफ्नो सम्पूर्ण ध्यानलाई मेरुदण्डको सबैभन्दा तल्लो भाग (मूलाधार चक्र - Mūlādhāra Cakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) त्यहाँ एउटा रातो रङको ऊर्जा-केन्द्र घुमिरहेको कल्पना गर्नुहोस् र मनमनै 'लं' (Laṃ) बीज मन्त्र (Bīja Mantra) ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(४) अब ध्यानलाई अलिकति माथि, नाइटोभन्दा करिब दुई इन्च तल (स्वाधिष्ठान चक्र - Svādhiṣṭhāna Cakra) मा सार्नुहोस्।

(५) त्यहाँ एउटा सुन्तला रङको (Orange) ऊर्जा-केन्द्रको कल्पना गर्नुहोस् र मनमनै 'वं' (Vaṃ) बीज मन्त्र ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(६) यी दुई तल्लो चक्रहरूबीच ऊर्जाको प्रवाह भइरहेको महसुस गर्दै ५ मिनेटसम्म शान्त भएर बस्नुहोस्।

(७) गहिरो श्वास लिँदै, शरीरलाई ग्राउन्डिङ (Grounding) भएको महसुस गर्दै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मूलाधार चक्रले हाम्रो जीवनमा सुरक्षा, स्थिरता र भौतिक अस्तित्वको आधार (Grounding) प्रदान गर्छ। स्वाधिष्ठान चक्रले सिर्जनशीलता, भावना र जीवनको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्छ। यी दुई तल्लो चक्रहरू हाम्रो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) का जग हुन्।

जब हामी यी चक्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्छौं र बीज मन्त्रको कम्पन पठाउँछौं, त्यहाँ जम्मा भएका डर, असुरक्षा र भावनात्मक अवरोधहरू खुल्न थाल्छन्। बलियो जगबिना माथिल्ला चक्रहरूको जागरण सम्भव नहुने भएकाले, सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) मा यी तल्लो केन्द्रहरूको शुद्धीकरणलाई अत्यन्त महत्त्व दिइन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

गुदस्थाने मूलाधारं चक्रं चतुर्दलं भवत्।
तन्मध्ये परमा शक्तिः कुण्डलिनी परदेवता॥
शिवसंहिता ५.७५

अनुवाद:गुदास्थान (मेरुदण्डको फेद) मा चार दल भएको मूलाधार चक्र छ। त्यसको मध्यभागमा परम शक्ति कुण्डलिनी परदेवताको बास छ।

व्याख्या:योगशास्त्रहरूले मूलाधारलाई सम्पूर्ण आध्यात्मिक ऊर्जाको उद्गम स्थल मानेका छन्। जसरी ठूलो रूखको जरा जमिनमुनि गहिरो हुन्छ, त्यसरी नै हाम्रो चेतनाको विकासका लागि

मूलाधारको स्थिरता अनिवार्य छ। यो चक्र जागृत हुँदा मात्र भित्री शक्ति (कुण्डलिनी) ले माथितिरको यात्रा तय गर्न सक्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रको स्थान शारीरिक रूपमा पेल्भिक प्लेक्सस (Pelvic Plexus) र हाइपोग्यास्ट्रिक प्लेक्सस (Hypogastric Plexus) सँग मेल खान्छ। यी स्नायु-केन्द्रहरूले हाम्रो प्रजनन प्रणाली, उत्सर्जन प्रणाली र तल्लो अङ्गहरूलाई नियन्त्रण गर्छन्।

यस क्षेत्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा र बीज मन्त्रको कम्पन (Sound Resonance) उत्पन्न गर्दा, त्यस क्षेत्रको रक्तसञ्चार बढ्छ र प्यारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय हुन्छ। यसले शरीरमा 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) प्रतिक्रियालाई शान्त पारी सुरक्षा र स्थिरताको मनोवैज्ञानिक अनुभूति (Psychological Grounding) गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल, पुरानो रूखको फेदमा बस्नुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्डको फेदबाट रातो रङका बलिया जराहरू निस्केर पृथ्वीको गहिराइसम्म पुगेका छन्। पृथ्वीको न्यानो, स्थिर ऊर्जा ती जराहरू हुँदै तपाईंको मूलाधारमा प्रवेश गरिरहेको छ। त्यहाँ एउटा चम्किलो रातो कमलको फूल फक्रिरहेको छ। त्यसको ठीक माथि, स्वाधिष्ठानमा, एउटा सुन्तला रङको सफा पानीको मुहान फुटिरहेको छ, जसले तपाईंको सम्पूर्ण तल्लो पेटलाई न्यानो र सिर्जनात्मक ऊर्जाले भरिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

धरानका इन्जिनियर विकासलाई सधैं आफ्नो जागिर र भविष्यको बारेमा अज्ञात डर र असुरक्षाले सताउँथ्यो। उनी सानो कुरामा पनि आत्तिन्थे (मूलाधारको असन्तुलन)। जब उनले दैनिक रूपमा मूलाधार र स्वाधिष्ठानको ध्यान गर्दै 'लं' र 'वं' मन्त्रको अभ्यास सुरु गरे, उनले आफूलाई पृथ्वीसँग जोडिएको (Grounded) महसुस गर्न थाले। केही हप्तामै उनको अज्ञात डर कम भयो र उनी आफ्ना प्रोजेक्टहरूमा बढी सिर्जनात्मक र स्थिर भएर काम गर्न सक्ने भए।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

पौराणिक कथाअनुसार, जब पृथ्वी जलमग्न भएर रसातलमा डुब्न लागेकी थिइन्, तब भगवान् विष्णुले वराह (बँदेल) अवतार लिनुभयो। वराह भगवान्ले आफ्नो बलियो दाँतले पृथ्वीलाई उठाएर स्थिर रूपमा स्थापित गर्नुभयो। यो कथा हाम्रो मूलाधार चक्रको प्रतीक हो। जसरी वराहले पृथ्वीलाई स्थिरता दिनुभयो, त्यसरी नै मूलाधारको जागरणले हाम्रो चञ्चल मन र अस्थिर जीवनलाई ठोस आधार र सुरक्षा प्रदान गर्छ।

सार-शिक्षा:आध्यात्मिक उडान भर्नुअघि भौतिक यथार्थको धरातलमा बलियोसँग खुट्टा टेक्न सिक्नुपर्छ।

हप्ता २, दिन ४ मणिपुर र अनाहत सन्तुलन Harmonizing Power and Heart

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र शरीरलाई सीधा तर खुकुलो राख्नुहोस्।

(२) आफ्नो ध्यानलाई नाइटोको ठीक पछाडि मेरुदण्डमा (मणिपुर चक्र - Maṇipūra Cakra) केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) त्यहाँ एउटा चम्किलो पहेंलो (Yellow) सूर्यको कल्पना गर्नुहोस् र मनमनै 'रं' (Raṃ) बीज मन्त्र ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(४) अब ध्यानलाई छातीको मध्यभागमा (अनाहत चक्र - Anāhata Cakra) सार्नुहोस्।

(५) त्यहाँ एउटा हरियो (Green) रङको शान्त प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस् र मनमनै 'यं' (Yaṃ) बीज मन्त्र ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(६) मणिपुरको शक्ति र अनाहतको प्रेमबीच ऊर्जाको सन्तुलित आदान-प्रदान भइरहेको महसुस गर्दै ५ मिनेट श्वास-अवलोकन गर्नुहोस्।

(७) आफ्नो हृदयमा कृतज्ञताको भाव ल्याउँदै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मणिपुर चक्र हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति, इच्छाशक्ति र आत्मविश्वासको केन्द्र हो। अनाहत चक्र प्रेम, करुणा र क्षमाको केन्द्र हो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) मा यी दुई चक्रको सन्तुलन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

शक्ति (मणिपुर) बिनाको प्रेम (अनाहत) कमजोर र आश्रित हुन सक्छ, भने प्रेमबिनाको शक्ति अहङ्कार र विनाशकारी हुन सक्छ। यी दुई केन्द्रहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउँदा हामीभित्र करुणासहितको आत्मविश्वास जाग्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) मा रहेको अहङ्कारको गाँठोलाई फुकाउन मद्दत गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

हृदये पद्मकोशं तु प्रबुद्धं तत्र चिन्तयेत्।
तन्मध्ये परमं ज्योतिः शान्तं सर्वगतं विभुम्॥

घेरण्डसंहिता ६.१५

अनुवाद:हृदयमा फक्रिएको कमलको फूलको चिन्तन गर्नुपर्छ। त्यसको मध्यभागमा परम ज्योति छ, जुन शान्त, सर्वव्यापी र सर्वशक्तिमान् छ।

व्याख्या:योगशास्त्रहरूले हृदय (अनाहत) लाई परम ज्योतिको वासस्थान मानेका छन्। मणिपुरको अग्निले हृदयको कमललाई फक्राउन मद्दत गर्छ। जब हामी हृदयमा ध्यान गर्छौं, हामीभित्रको शान्त र सर्वव्यापी चेतना जागृत हुन्छ, जसले हाम्रा सबै कर्महरूलाई प्रेमपूर्ण बनाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मणिपुर चक्र सोलार प्लेक्सस (Solar Plexus) सँग र अनाहत चक्र कार्डियाक प्लेक्सस (Cardiac Plexus) सँग सम्बन्धित छन्। सोलार प्लेक्ससले पाचन प्रणाली र एड्रिनल ग्रन्थि (Adrenal Glands) लाई नियन्त्रण गर्छ, जसले ऊर्जा र सक्रियता दिन्छ।

हृदय क्षेत्रमा ध्यान गर्दा मुटुको गति र श्वासप्रश्वासबीच तालमेल (Heart Rate Variability - HRV) बढ्छ। यसले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई शान्त पार्छ र अक्सिटोसिन (Oxytocin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ, जसले तनाव घटाउने र भावनात्मक जुडाव (Emotional Bonding) बढाउने काम गर्छ। शक्ति र प्रेमको यो सन्तुलनले स्नायु प्रणालीलाई इष्टतम अवस्था (Optimal State) मा राख्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको नाइटोको पछाडि एउटा सानो तर अत्यन्तै चम्किलो पहेंलो सूर्य छ। त्यस सूर्यबाट न्यानो, सुनौलो किरणहरू निस्केर माथितिर तपाईंको छातीको मध्यभागमा गइरहेका छन्। छातीको मध्यभागमा एउटा सुन्दर, हरियो रङको कमलको फूल छ। सूर्यको न्यानोपनले त्यो हरियो कमल बिस्तारै फक्रिरहेको छ। फक्रिएको कमलबाट गुलाबी र हरियो रङको शान्त प्रकाश निस्केर तपाईंको सम्पूर्ण शरीर र वरपरको वातावरणलाई प्रेम र करुणाले भरिरहेको दृश्यलाई भित्री आँखाले हेर्नुहोस्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी एक एनजिओ (NGO) निर्देशक प्रमिला आफ्नो काममा अत्यन्तै कडा र महत्त्वाकांक्षी थिइन् (अत्यधिक मणिपुर सक्रियता)। उनले धेरै सफलता त पाइन्, तर उनका कर्मचारीहरू उनीसँग डराउँथे र उनी आफैं पनि भित्रभित्रै एक्लो महसुस गर्थिन्। जब उनले मणिपुर र अनाहतको सन्तुलन-ध्यान सुरु गरिन्, उनले आफ्नो शक्तिलाई करुणासँग जोड्न सिकिन्। अहिले उनी उत्तिकै प्रभावकारी छिन्, तर उनको नेतृत्व-शैली प्रेमपूर्ण र सहयोगी भएको छ, जसले गर्दा अफिसको वातावरण नै सकारात्मक बनेको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको युद्धमा अर्जुन अत्यन्तै शक्तिशाली र उत्कृष्ट धनुर्धारी थिए (मणिपुरको शक्ति)। तर युद्धको मैदानमा आफ्ना आफन्तहरूलाई देखेपछि उनी मोह र विषादले ग्रस्त भए। तब भगवान् कृष्णले उनलाई गीताको उपदेश दिँदै उनको शक्तिलाई कर्तव्य र निष्काम कर्म (अनाहतको भाव) सँग जोडिदिनुभयो। कृष्णको उपदेशले अर्जुनको अहङ्कार (अहङ्कारयुक्त शक्ति) लाई करुणा र ईश्वरीय इच्छामा समर्पित गरिदियो, जसले गर्दा उनले धर्मको रक्षा गर्न सके।

सार-शिक्षा:साँचो शक्ति त्यही हो, जुन प्रेम र करुणाको मार्गदर्शनमा प्रयोग हुन्छ।

हप्ता २, दिन ५ विशुद्ध र आज्ञा जागरण Awakening Expression and Intuition

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्।

(२) आफ्नो ध्यानलाई घाँटीको मध्यभागमा (विशुद्ध चक्र - Viśuddha Cakra) केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) त्यहाँ एउटा हल्का नीलो (Light Blue) रङको ऊर्जा-केन्द्रको कल्पना गर्नुहोस् र मनमनै 'हं' (Haṃ) बीज मन्त्र ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(४) अब ध्यानलाई दुई आँखीभौंको बीचमा (आज्ञा चक्र - Ājñā Cakra) सार्नुहोस्।

(५) त्यहाँ एउटा गहिरो नीलो वा इन्डिगो (Indigo) रङको प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस् र मनमनै 'ॐ' (Oṃ) बीज मन्त्र ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(६) घाँटीको शुद्धता र भ्रूमध्यको स्पष्टताबीचको सम्बन्धलाई महसुस गर्दै ५ मिनेटसम्म साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहनुहोस्।

(७) ३ वटा गहिरो श्वास लिँदै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

विशुद्ध चक्र हाम्रो सञ्चार, सत्यको अभिव्यक्ति र शुद्धीकरणको केन्द्र हो। आज्ञा चक्र अन्तर्ज्ञान (Intuition), प्रज्ञा र भित्री दृष्टिको केन्द्र हो। यी दुई उच्च चक्रहरूको जागरणले हामीलाई भौतिक संसारभन्दा माथिको आध्यात्मिक सत्यसँग जोड्छ।

जब विशुद्ध चक्र खुल्छ, हामी आफ्नो भित्री सत्यलाई निर्धक्क व्यक्त गर्न सक्छौं। र जब आज्ञा चक्र जागृत हुन्छ, हाम्रो भित्री गुरु (Inner Guide) सक्रिय हुन्छ। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) मा यी चक्रहरूको अभ्यासले मनको चञ्चलतालाई नष्ट गरी एकाग्रता र दिव्य दृष्टि प्रदान गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते॥

हठयोगप्रदीपिका ४.४८

अनुवाद:दुई आँखीभौंको बीचको स्थान (आज्ञा चक्र) शिवको स्थान हो, जहाँ मन विलीन हुन्छ। त्यसलाई तुरीय (चौथो) अवस्था जान्नुपर्छ, जहाँ काल (समय) को अस्तित्व रहँदैन।

व्याख्या:आज्ञा चक्रलाई शिव-नेत्र वा तेस्रो आँखा पनि भनिन्छ। जब साधकको ध्यान यस केन्द्रमा स्थिर हुन्छ, मनका सबै सङ्कल्प-विकल्पहरू शान्त हुन्छन्। यस अवस्थामा साधकले समय र स्थानको सीमाभन्दा पर रहेको शाश्वत सत्यको अनुभव गर्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

विशुद्ध चक्र शारीरिक रूपमा थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid Gland) र फ्यारिन्जियल प्लेक्सस (Pharyngeal Plexus) सँग सम्बन्धित छ, जसले शरीरको मेटाबोलिजम (Metabolism) नियन्त्रण गर्छ। आज्ञा चक्र पिनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) सँग सम्बन्धित छ।

भ्रूमध्यमा ध्यान केन्द्रित गर्दा मस्तिष्कको फ्रन्टल लोब (Frontal Lobe) मा रक्तसञ्चार बढ्छ, जसले एकाग्रता र निर्णय क्षमता बढाउँछ। साथै, यसले पिनियल ग्रन्थिबाट मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको स्रावलाई सन्तुलित गर्छ, जसले निद्राको चक्र (Circadian Rhythm) लाई सुधार्छ र गहिरो ध्यानको अवस्था (Theta Brainwaves) मा पुग्न मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको घाँटीको मध्यभागमा एउटा सफा, हल्का नीलो रङको स्फटिक (Crystal) चम्किरहेको छ। त्यस स्फटिकबाट निस्केको नीलो प्रकाशले तपाईंको घाँटीका सबै तनाव र नभनिएका कुराहरूलाई पगालिरहेको छ। अब त्यो प्रकाश माथितिर सरेर तपाईंको दुई आँखीभौंको बीचमा पुग्छ। त्यहाँ एउटा गहिरो नीलो रङको, चम्किलो तारा जस्तो तेस्रो आँखा खुल्दैछ। त्यो ताराबाट निस्केको प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण मस्तिष्कलाई उज्यालो बनाएको छ, जसले गर्दा तपाईंको भित्री दृष्टि अत्यन्तै स्पष्ट र शान्त भएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पत्रकारिताका विद्यार्थी सुवासलाई सधैं आफ्नो विचार व्यक्त गर्न डर लाग्थ्यो र उनी भविष्यको बारेमा अन्योलमा थिए। जब उनले विशुद्ध र आज्ञा चक्रको ध्यान गर्न थाले, उनले आफ्नो घाँटीमा रहेको अवरोध हटेको महसुस गरे। 'हं' र 'ॐ' को अभ्यासले उनलाई आफ्नो भित्री आवाज सुन्न सक्ने बनायो। अहिले उनी निर्धक्क भएर आफ्ना लेखहरू लेख्न सक्छन् र आफ्नो करियरको दिशाबारे उनमा स्पष्ट अन्तर्ज्ञान (Intuition) विकास भएको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

समुद्र मन्थनको समयमा जब हलाहल विष निस्कियो, सम्पूर्ण सृष्टिको रक्षा गर्न भगवान् शिवले त्यो विष पिउनुभयो। तर उहाँले विषलाई पेटमा जान नदिई घाँटीमै रोक्नुभयो, जसले गर्दा उहाँको घाँटी नीलो भयो र उहाँ 'नीलकण्ठ' कहलिनुभयो। यो कथा विशुद्ध चक्रको शुद्धीकरणको प्रतीक हो। हामीले पनि जीवनमा आउने नकारात्मकता (विष) लाई न त भित्र दबाउनु पर्छ, न त बाहिर ओकल्नु पर्छ; त्यसलाई विशुद्ध चक्रको चेतनाले घाँटीमै शुद्धीकरण गर्नुपर्छ।

सार-शिक्षा:जीवनका नकारात्मक अनुभवहरूलाई चेतनाको प्रकाशले शुद्धीकरण गर्नु नै साँचो अभिव्यक्ति हो।

हप्ता २, दिन ६ पञ्च प्राण अवलोकन Observing the Five Prāṇas

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शवासन (Śavāsana) मा सुत्नुहोस् वा सुखासनमा बस्नुहोस्। शरीरलाई पूर्ण विश्राम दिनुहोस्।

(२) आफ्नो ध्यानलाई छातीको क्षेत्रमा ल्याउनुहोस् र भित्र पस्ने श्वास (प्राण - Prāṇa) को ऊर्जालाई महसुस गर्नुहोस्।

(३) अब ध्यानलाई नाइटोभन्दा तलको क्षेत्रमा सार्नुहोस् र बाहिर निस्कने ऊर्जा (अपान - Apāna) लाई महसुस गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि ध्यानलाई नाइटो र पेटको क्षेत्रमा ल्याउनुहोस्, जहाँ ऊर्जा पचिरहेको र सन्तुलित भइरहेको छ (समान - Samāna)।

(५) अब ध्यानलाई घाँटी र टाउकोको क्षेत्रमा सार्नुहोस्, जहाँ ऊर्जा माथितिर उठिरहेको छ (उदान - Udāna)।

(६) अन्त्यमा, सम्पूर्ण शरीरको छाला र नसाहरूमा ऊर्जा फैलिएको महसुस गर्नुहोस् (व्यान - Vyāna)।

(७) यी पाँचवटै प्राणहरूको समग्र प्रवाहलाई साक्षी भावले ५ मिनेटसम्म अवलोकन गर्नुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) मा एउटै प्राण ऊर्जाले कार्यअनुसार पाँच फरक रूप लिन्छ: प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान। यी पञ्च प्राणहरूको सन्तुलन नै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको आधार हो।

यो निर्देशित शरीर-स्क्यान (Guided Body Scan) ले हामीलाई शरीरका विभिन्न भागमा भइरहेका सूक्ष्म ऊर्जा-प्रवाहहरूसँग परिचित गराउँछ। जब हामी यी प्राणहरूलाई चेतनाले स्पर्श गर्छौं, शरीरभित्रका ऊर्जा-अवरोधहरू (Energy Blockages) खुल्छन् र सम्पूर्ण नाडी-प्रणाली (Nāḍī System) शुद्ध हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च।
पञ्चवायवः शरीरेऽस्मिन् वर्तन्ते सर्वदेहिनाम्॥

अमृतनादोपनिषद् ३४

अनुवाद:प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान—यी पाँच वायुहरू (ऊर्जाहरू) सबै प्राणीहरूको शरीरमा विद्यमान रहन्छन्।

व्याख्या:उपनिषद्हरूले जीवन-ऊर्जालाई पाँच मुख्य भागमा वर्गीकरण गरेका छन्। यी पाँच प्राणहरूले नै हाम्रो शरीरका सम्पूर्ण जैविक र मानसिक प्रक्रियाहरूलाई सञ्चालन गर्छन्। साधकले यी प्राणहरूको गतिलाई बुझेर तिनलाई नियन्त्रण र सन्तुलन गर्नुपर्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

पञ्च प्राणको अवधारणालाई आधुनिक शरीरविज्ञान (Physiology) का विभिन्न प्रणालीहरूसँग जोड्न सकिन्छ। 'प्राण' श्वासप्रश्वास प्रणाली (Respiratory System) सँग, 'अपान' उत्सर्जन प्रणाली (Excretory System) सँग, 'समान' पाचन प्रणाली (Digestive System) सँग, 'उदान' स्नायु प्रणालीको माथिल्लो भाग र भोकल कर्ड (Vocal Cords) सँग, र 'व्यान' रक्तसञ्चार प्रणाली (Circulatory System) सँग सम्बन्धित छ।

यी क्षेत्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा इन्टेरोसेप्सन (Interoception - शरीरको आन्तरिक अवस्था महसुस गर्ने क्षमता) बढ्छ। यसले मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) क्षेत्रलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूबीचको समन्वय (Homeostasis) सुध्रिन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शरीर एउटा सुन्दर, पारदर्शी सिसाको भाँडो हो। छातीको भागमा एउटा चम्किलो सेतो प्रकाश भित्र पस्दैछ (प्राण)। तल्लो पेटबाट एउटा हल्का खैरो प्रकाश तलतिर बग्दैछ (अपान)। नाइटोको वरिपरि एउटा पहेंलो आगोको चक्र घुमिरहेको छ (समान)। घाँटीबाट एउटा नीलो प्रकाश माथितिर उठिरहेको छ (उदान)। र अन्त्यमा, एउटा हल्का गुलाबी प्रकाश तपाईंको मुटुबाट निस्केर शरीरको प्रत्येक कोषिका र औंलाका टुप्पाहरूसम्म फैलिरहेको छ (व्यान)। यो सम्पूर्ण ऊर्जा-नृत्यलाई शान्त भएर हेर्नुहोस्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका व्यापारी सन्तोषलाई प्रायः अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्या हुन्थ्यो। डाक्टरले यसलाई तनावको कारण भनेका थिए। जब उनले पञ्च प्राणको अवलोकन गर्न थाले, उनले आफ्नो 'समान' वायु (पेटको क्षेत्र) मा ऊर्जा रोकिएको र 'अपान' वायु राम्ररी तल नबगेको महसुस गरे। दैनिक १० मिनेट यो शरीर-स्क्यान अभ्यास गर्नाले उनको ध्यान पेटको क्षेत्रमा गयो, जसले गर्दा त्यहाँको तनाव कम भयो। केही हप्तामै उनको पाचन प्रणालीमा सुधार आयो र उनी शान्त महसुस गर्न थाले।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

छान्दोग्य उपनिषद्मा एउटा कथा छ। एकपटक इन्द्रियहरू (आँखा, कान, मन आदि) बीच को सबैभन्दा ठूलो भन्ने विवाद पर्‍यो। उनीहरू प्रजापतिकहाँ गए। प्रजापतिले भने, "जसको प्रस्थानले शरीर ढल्छ, त्यही सबैभन्दा ठूलो हो।" पालैपालो आँखा, कान र मन शरीरबाट बाहिर निस्के, तर शरीर चलिरह्यो (अन्धो, बहिरो वा बेहोस भएर)। तर जब मुख्य प्राण शरीरबाट निस्कन खोज्यो, तब सबै इन्द्रियहरू उखेलिन थाले। तब सबैले प्राणको सर्वोच्चता स्वीकार गरे।

सार-शिक्षा:हाम्रा सबै इन्द्रिय र विचारहरू प्राण-ऊर्जाकै अधीनमा छन्; प्राण सन्तुलित भए सबै सन्तुलित हुन्छ।

हप्ता २, दिन ७ सुषुम्ना जागरण र साप्ताहिक एकीकरण Suṣumnā Awakening and Weekly Integration

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस्। मेरुदण्ड, घाँटी र टाउकोलाई एउटै सीधा रेखामा राख्नुहोस्।

(२) सुरुमा २ मिनेट इडा र पिङ्गला (देब्रे र दाहिने नाक) को श्वास-प्रवाहलाई अवलोकन गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो ध्यानलाई मेरुदण्डको ठीक बीचमा रहेको सूक्ष्म नली (सुषुम्ना नाडी - Suṣumnā Nāḍī) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(४) श्वास लिँदा ऊर्जा मूलाधार (फेद) बाट सुषुम्ना हुँदै सहस्रार (Sahasrāra - टाउकोको टुप्पो) सम्म पुगेको कल्पना गर्नुहोस्।

(५) श्वास छोड्दा ऊर्जा सहस्रारबाट सुषुम्ना हुँदै मूलाधारसम्म फर्केको महसुस गर्नुहोस्।

(६) यो माथि र तलको ऊर्जा-प्रवाहलाई ५ मिनेटसम्म निरन्तरता दिनुहोस्।

(७) अन्त्यमा, सम्पूर्ण शरीरलाई दिव्य भाव (Divya Bhāva) ले भरिएको महसुस गर्दै, हात जोडेर ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः उच्चारण गरी आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सुषुम्ना नाडी हाम्रो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) को केन्द्रीय राजमार्ग हो। इडा र पिङ्गला सन्तुलित भएपछि मात्र प्राण सुषुम्नामा प्रवेश गर्छ। यो हप्ताभरि हामीले गरेका सबै अभ्यासहरूको अन्तिम लक्ष्य यही केन्द्रीय मार्गलाई जागृत गर्नु हो।

जब प्राण सुषुम्नामा बग्छ, मन पूर्ण रूपमा शान्त र विचारशून्य (Thoughtless) अवस्थामा पुग्छ। यसले हामीलाई द्वैतभाव (Duality) बाट अद्वैत (Non-duality) को अनुभवतर्फ लैजान्छ। यो अभ्यासले हप्ताभरिका सबै चक्र र प्राणका अभ्यासहरूलाई एकीकृत (Integrate) गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

इडा पिङ्गला सुषुम्ना च नाड्यो मुख्याः प्रकीर्तिताः।
तासु मुख्या सुषुम्नैका मुक्ताधारोर्ध्वगामिनी॥

गोरक्षशतक

अनुवादःइडा, पिङ्गला र सुषुम्ना मुख्य नाडीहरू भनेर चिनिन्छन्। तीमध्ये पनि मूलाधारबाट माथितिर जाने सुषुम्ना नाडी सबैभन्दा मुख्य र मोक्षदायिनी हो।

व्याख्याःयोग परम्परामा हजारौं नाडीहरू भए पनि सुषुम्नालाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। इडा र पिङ्गलाले हामीलाई संसार (सुख-दुःख, दिन-रात) मा अल्झाउँछन् भने सुषुम्नाले हामीलाई यी द्वन्द्वहरूबाट मुक्त गरी परम चेतनामा पुर्‍याउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

सुषुम्ना नाडीको ध्यानले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System - CNS), विशेषगरी मेरुदण्ड (Spinal Cord) र मस्तिष्कको स्टेम (Brainstem) मा गहिरो प्रभाव पार्छ। मेरुदण्डको सीधा रेखामा ध्यान केन्द्रित गर्दा मस्तिष्कको दुवै गोलार्ध (Hemispheres) बीचको सिङ्क्रोनाइजेसन (Hemispheric Synchronization) उच्च बिन्दुमा पुग्छ।

यस अवस्थामा मस्तिष्कले गहिरो थिटा (Theta) र डेल्टा (Delta) तरङ्गहरू उत्पादन गर्छ, जुन गहिरो ध्यान र आत्म-मर्मत (Self-healing) को अवस्था हो। यसले शरीरको सम्पूर्ण तनाव-प्रतिक्रियालाई बन्द गरी गहिरो विश्राम (Profound Relaxation) प्रदान गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्डको भित्री भागमा एउटा अत्यन्तै चम्किलो, पारदर्शी सिसाको नली छ। जब तपाईं श्वास लिनुहुन्छ, एउटा सुनौलो-सेतो प्रकाशको डल्लो मेरुदण्डको फेदबाट त्यो नली हुँदै सुस्तरी माथि टाउकोको टुप्पोसम्म पुग्छ। जब तपाईं श्वास छोड्नुहुन्छ, त्यो प्रकाशको डल्लो त्यही नली हुँदै तल फेदसम्म फर्कन्छ। यो प्रकाशको आवतजावतले तपाईंको सम्पूर्ण मेरुदण्डलाई उज्यालो, न्यानो र ऊर्जावान् बनाएको छ। तपाईंको शरीर एउटा चम्किलो प्रकाश-स्तम्भ जस्तो बनेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी शिक्षिका सरिता हप्ताभरिको काम र घरको जिम्मेवारीले गर्दा शुक्रबारसम्म आइपुग्दा पूर्ण रूपमा थाकिसकेकी हुन्थिन्। उनले यो हप्ताको दैनिक अभ्यासलाई निरन्तरता दिइन् र सातौं दिनमा सुषुम्ना जागरणको अभ्यास गरिन्। जब उनले आफ्नो ऊर्जालाई मेरुदण्डको बीचबाट माथि र तल बगेको महसुस गरिन्, उनको हप्ताभरिको सम्पूर्ण मानसिक र शारीरिक थकान एकैछिनमा हराएर गयो। उनले आफूभित्र एउटा गहिरो शान्ति र स्थिरता (Centering) पाइन्, जसले उनलाई नयाँ हप्ताको लागि पूर्ण रूपमा रिचार्ज गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

पुराणहरूमा मेरु पर्वतको वर्णन आउँछ, जसलाई ब्रह्माण्डको केन्द्र मानिन्छ। जसरी सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड मेरु पर्वतको वरिपरि घुम्छ र मेरु पर्वत आफैं स्थिर रहन्छ, त्यसरी नै हाम्रो शरीरमा सुषुम्ना नाडी (जसलाई मेरुदण्ड पनि भनिन्छ) हाम्रो सूक्ष्म ब्रह्माण्डको केन्द्र हो। इडा र पिङ्गलारूपी संसार यसको वरिपरि घुम्छन्। जब साधकको चेतना मेरुदण्ड (सुषुम्ना) मा स्थिर हुन्छ, उसले ब्रह्माण्डीय स्थिरता र शान्तिको अनुभव गर्छ।

सार-शिक्षा:बाहिरी संसार जतिसुकै अस्थिर भए पनि, हाम्रो भित्री केन्द्र (सुषुम्ना) सधैं शान्त र अचल रहन्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यो दोस्रो हप्तामा हामीले हाम्रो भौतिक शरीरभन्दा गहिरो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) को नक्सा बुझ्ने प्रयास गर्‍यौं। इडा र पिङ्गलाको सन्तुलनबाट सुरु भएको हाम्रो यात्रा पञ्चकोश, तल्लो र माथिल्लो चक्रहरू, पञ्च प्राण हुँदै सुषुम्ना नाडीको जागरणसम्म पुग्यो। यी अभ्यासहरूले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दै भित्री ऊर्जा-प्रवाहलाई सुचारु गरेका छन्। आगामी हप्ताहरूमा हामी यही ऊर्जा-नक्साको आधारमा थप गहिरा अभ्यासहरू गर्नेछौं। आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा यी अनुभवहरूलाई निरन्तर टिपोट गर्दै जानुहोला।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	इडा र पिङ्गला सन्तुलन (श्वास-अवलोकन)	१० मिनेट
२	पञ्चकोश दर्शन (निर्देशित शरीर-स्क्यान)	१० मिनेट

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
३	मूलाधार र स्वाधिष्ठान जागरण (बीज मन्त्र)	१० मिनेट
४	मणिपुर र अनाहत सन्तुलन (बीज मन्त्र)	१० मिनेट
५	विशुद्ध र आज्ञा जागरण (बीज मन्त्र)	१० मिनेट
६	पञ्च प्राण अवलोकन (ऊर्जा-स्क्यान)	१० मिनेट
७	सुषुम्ना जागरण र साप्ताहिक एकीकरण	१० मिनेट

अध्याय ३

ग्राउन्डिङ, आसन र सात्विक सङ्कल्प

Chapter 3: Grounding, Posture & Sāttvika Saṅkalpa

यस तेस्रो हप्तामा हामी सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को आधारभूत जग निर्माण गर्नेछौँ। अघिल्ला दुई हप्तामा हामीले साधनाको सैद्धान्तिक पृष्ठभूमि र मानसिक तयारीमा ध्यान केन्द्रित गरेका थियौँ भने, यस हप्तादेखि हामी शरीरलाई स्थिर राख्ने, पृथ्वीसँगको सम्बन्धलाई गहिरो बनाउने (Grounding), र आफ्नो साधनाको लागि एउटा स्पष्ट, पवित्र उद्देश्य वा सात्विक सङ्कल्प (Sāttvika Saṅkalpa) निर्माण गर्ने दिशामा अघि बढ्नेछौँ।

हाम्रो शरीर एक मन्दिर हो र यसलाई स्थिर तथा सुखद अवस्थामा राख्न सक्नु नै ध्यानको पहिलो खुड्किलो हो। यस हप्ताको सात दिने यात्रामा हामी क्रमशः आसनको स्थिरता (Sthira-Sukham Āsana), जरा-कल्पना (Rooting Visualization) मार्फत पृथ्वी-तत्त्वसँगको जुडाव, र आफ्नो भित्री सत्यसँग मेल खाने सङ्कल्पको निर्माण तथा त्यसको दैनिक स्मरणको अभ्यास गर्नेछौँ। यो सङ्कल्प नै आगामी हप्ताहरूको साधनाका लागि हाम्रो दिशासूचक (Compass) बन्नेछ।

हप्ता ३, दिन १ आसनको स्थिरता र परिचय Introduction to Posture and Stability

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा एउटा सुती वा ऊनको आसन (Mat) ओछ्याएर बस्नुहोस्।

(२) सुखासन (Sukhasana), सिद्धासन (Siddhasana) वा पद्मासन (Padmasana) मध्ये आफूलाई सहज हुने कुनै एक आसन छान्नुहोस्। कुर्सीमा बस्नुपरेमा दुवै पैताला भुइँमा समतल राख्नुहोस्।

(३) मेरुदण्ड (Spine), घाँटी र टाउकोलाई एउटै सीधा रेखामा राख्नुहोस्, तर शरीरलाई कडा वा तनावग्रस्त नबनाउनुहोस्।

(४) दुवै हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रा (Jnana Mudra - चोर औँला र बुढी औँलाको टुप्पो जोडेर) मा राख्नुहोस्।

(५) आँखालाई कोमलतापूर्वक बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान शरीरको तौल भुइँमा परेको भागमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(६) ५ मिनेटसम्म शरीरको कुनै पनि भाग नहल्लाईकन मूर्तिवत् स्थिर रहने अभ्यास गर्नुहोस्।

(७) त्यसपछि बिस्तारै ५ वटा गहिरा श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्, अनि बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

आसनको स्थिरताले शरीर र मनको चञ्चलतालाई कम गर्छ। जब शरीर स्थिर हुन्छ, तब प्राण (Prāṇa) को प्रवाह सुचारु हुन्छ र मन स्वतः शान्त हुन थाल्छ। शरीर हल्लिँदा हाम्रो ध्यान बाह्य जगत्मा तानिन्छ, तर शरीर स्थिर हुँदा ध्यान भित्री जगत् (Inner World) तर्फ फर्कन्छ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, स्थिर आसनले हाम्रो मूलाधार चक्र (Mūlādhāra Cakra) लाई सक्रिय बनाउँछ। यसले हामीलाई पृथ्वी-तत्त्वसँग जोड्छ र भित्री सुरक्षा तथा स्थायित्वको अनुभूति गराउँछ। मेरुदण्ड सीधा राख्दा सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मा ऊर्जाको ऊर्ध्वगामी प्रवाह सहज हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

स्थिरसुखमासनम् ॥

योगसूत्र २.४६

महर्षि पतञ्जलिले अष्टाङ्ग योगमा आसनको परिभाषा दिँदै भन्नुभएको छ— जुन स्थिति स्थिर (Firm) र सुखद (Comfortable) हुन्छ, त्यही नै आसन हो। यसको अर्थ हामीले शरीरलाई यस्तो अवस्थामा राख्नुपर्छ जहाँ कुनै कष्ट नहोस् र लामो समयसम्म बिना हलचल बस्न सकियोस्।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

शारीरिक स्थिरताले हाम्रो स्नायु प्रणाली (Nervous System) मा गहिरो प्रभाव पार्छ। जब हामी शरीरलाई स्थिर राख्छौँ, हाम्रो मस्तिष्कले 'सुरक्षित' भएको सङ्केत पाउँछ, जसले गर्दा परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढ्छ। यसले तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तर घटाउँछ।

मेरुदण्ड सीधा राख्दा फोक्सोले पूर्ण क्षमतामा काम गर्न पाउँछ, जसले रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ। साथै, सीधा बसाइले मस्तिष्कको सतर्कता (Alertness) बढाउँछ र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय राख्न मद्दत गर्छ, जसले ध्यान केन्द्रित गर्न सहज बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा प्राचीन, विशाल र स्थिर पहाडजस्तै बस्नुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्ड एउटा सीधा, बलियो खम्बा हो जसले आकाशलाई छोएको छ, र तपाईंको तल्लो भाग पहाडको फेदीजस्तै पृथ्वीमा गहिरोसँग अडिएको छ। तपाईंको अनुहारमा बिहानीको सूर्यको किरण परेको छ र अनुहार पूर्णतया शान्त, तनावमुक्त छ। श्वास एउटा शान्त नदीजस्तै लयबद्ध रूपमा भित्र र बाहिर बगिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका बैङ्क म्यानेजर रमेश दिनभरि कम्प्युटरको अगाडि कुप्रिएर काम गर्दा ढाड दुख्ने र बेलुकासम्ममा अत्यन्तै थाक्ने समस्याबाट पीडित थिए। जब उनले दैनिक १५ मिनेट मेरुदण्ड सीधा राखेर स्थिर बस्ने अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्नो शारीरिक पीडा मात्र कम भएको पाएनन्, बरु कामको तनावमा पनि शान्त रहन सक्ने मानसिक स्थिरता प्राप्त गरे।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक भगवान् बुद्ध एउटा रूखमुनि गहिरो ध्यानमा बस्नुभएको थियो। मार (कामदेव वा विघ्नकर्ता) ले उहाँको ध्यान भङ्ग गर्न अनेकौँ डरलाग्दा दृश्यहरू र प्रलोभनहरू पठायो। तर बुद्धको शरीर यति स्थिर थियो कि उहाँको एउटा रौं पनि हल्लिएन। उहाँको शारीरिक स्थिरताले उहाँको आन्तरिक अचल स्थितिलाई प्रतिविम्बित गर्थ्यो। अन्ततः मार पराजित भयो र बुद्धले ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: बाह्य परिस्थिति जतिसुकै अशान्त भए पनि, शारीरिक र मानसिक स्थिरताले हामीलाई आफ्नो लक्ष्यमा अडिग राख्छ।

हप्ता ३, दिन २ पृथ्वीसँगको जुडाव Connecting with the Earth Element

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) हिजोको जस्तै स्थिर र सुखद आसनमा बस्नुहोस्।

(२) मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) आफ्नो ध्यान शरीरको त्यो भागमा लैजानुहोस् जुन भुइँ वा आसनसँग छोइएको छ (नितम्ब, तिघ्रा, पैताला)।

(४) कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शरीरको तल्लो भागबाट जराहरू (Roots) निस्केर पृथ्वीको गहिराइतिर गइरहेका छन्।

(५) श्वास लिँदा कल्पना गर्नुहोस् कि ती जराहरूमार्फत पृथ्वीको रातो, न्यानो र पोषणयुक्त ऊर्जा तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरिरहेको छ।

(६) श्वास छोड्दा कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीरको सम्पूर्ण तनाव, थकान र नकारात्मकता ती जराहरूमार्फत पृथ्वीमा विलीन भइरहेको छ।

(७) यो ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यासलाई १० मिनेटसम्म निरन्तरता दिनुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो भौतिक शरीर पृथ्वी-तत्त्वबाट बनेको हो। आधुनिक जीवनशैलीले हामीलाई प्रकृति र पृथ्वीबाट टाढा बनाएको छ, जसले गर्दा हामीमा अस्थिरता, डर र असुरक्षाको भावना बढ्छ। पृथ्वीसँगको जुडावले हामीलाई पुनः जरासँग जोड्छ।

ऊर्जागत रूपमा, यस अभ्यासले मूलाधार चक्र (Mūlādhāra Cakra) लाई सन्तुलित गर्छ। पृथ्वीको ऊर्जाले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेको अतिरिक्त वा असन्तुलित ऊर्जालाई सोसेर लिन्छ र हामीलाई शान्त, सुरक्षित र केन्द्रित (Centered) महसुस गराउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

पृथिवि शान्तिः अन्तरिक्षं शान्तिः द्यौः शान्तिः...

यजुर्वेद ३६.१७

यस वैदिक शान्ति मन्त्रले पृथ्वी, अन्तरिक्ष र द्यौ (आकाश) सबैतिर शान्तिको कामना गरेको छ। पृथ्वीलाई माताको रूपमा स्वीकार गर्दै, उहाँबाट प्राप्त हुने स्थिरता र शान्ति नै हाम्रो जीवनको आधार हो भन्ने कुरा वेदले स्पष्ट पारेको छ। पृथ्वीसँगको तादात्म्यले नै वास्तविक शान्ति दिन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

ग्राउन्डिङ वा अर्थिङ (Earthing) को वैज्ञानिक महत्त्व प्रमाणित भइसकेको छ। जब हामी पृथ्वीको सम्पर्कमा आउँछौँ वा मानसिक रूपमा गहिरो जुडावको कल्पना गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) अल्फा (Alpha) अवस्थामा प्रवेश गर्छ, जसले गहिरो विश्रामको सङ्केत दिन्छ।

यस प्रकारको कल्पना (Visualization) ले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलित गर्छ। पृथ्वीको विशालता र स्थिरताको कल्पनाले एमिग्डाला (Amygdala - मस्तिष्कको डर केन्द्र) को सक्रियतालाई कम गर्छ र हामीलाई भावनात्मक रूपमा सुरक्षित महसुस गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल, पुरानो बरको रूख हुनुहुन्छ। तपाईंको शरीर रूखको बलियो काण्ड हो। तपाईंको मेरुदण्डको फेदबाट सुनौलो-रातो रङका मोटा, बलिया जराहरू निस्केर पृथ्वीको भित्री तहसम्म पुगेका छन्। पृथ्वीको मुटुबाट एउटा न्यानो, रातो प्रकाश ती जराहरूमार्फत माथि उठ्दै तपाईंको शरीरभरि फैलिएको छ, जसले तपाईंलाई असीम शक्ति र स्थिरता प्रदान गरिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी नर्स सुनिता अस्पतालको इमर्जेन्सी वार्डमा काम गर्थिन्, जहाँ सधैँ दौडधुप र तनाव हुन्थ्यो। उनले कामको बीचमा ५ मिनेट समय निकालेर कुर्सीमा बसी आफ्ना पैतालाबाट जराहरू निस्केर भुइँमा गडेको कल्पना गर्न थालिन्। यो छोटो ग्राउन्डिङ अभ्यासले उनलाई अत्यन्तै तनावपूर्ण परिस्थितिमा पनि शान्त र केन्द्रित रहेर सही निर्णय लिन मद्दत गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

रामायणमा माता सीताको जन्म पृथ्वीबाट भएको मानिन्छ र अन्त्यमा उहाँ पृथ्वीमै समाहित हुनुभएको थियो। जब सीतामाथि अनेकौँ लाञ्छना लगाइयो र उहाँले आफ्नो पवित्रता प्रमाणित गर्नुपर्ने अवस्था आयो, उहाँले आफ्नी माता पृथ्वीलाई पुकार्नुभयो। पृथ्वी फाटी र सीतालाई आफ्नो काखमा लिई। यसले देखाउँछ कि जस्तोसुकै सङ्कट र अस्थिरताको समयमा पनि पृथ्वीले हामीलाई अन्तिम आश्रय र सुरक्षा प्रदान गर्छिन्।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: पृथ्वीसँगको गहिरो सम्बन्धले हामीलाई जीवनका हरेक आँधीबेहरीमा अविचलित रहन शक्ति दिन्छ।

हप्ता ३, दिन ३ सात्विक सङ्कल्पको अवधारणा Concept of Sāttvika Saṅkalpa

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो निर्धारित आसनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई स्थिर राख्नुहोस्।

(२) ३ मिनेटसम्म हिजोको जरा-कल्पना (Rooting Visualization) अभ्यास गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो ध्यान हृदय-क्षेत्र (अनाहत चक्र) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(४) आफूलाई प्रश्न गर्नुहोस्: "मेरो जीवनको सबैभन्दा गहिरो, शुद्ध र सात्विक चाहना के हो?"

(५) मनमा आउने विभिन्न विचारहरूलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) का साथ हेर्नुहोस्, कुनै मूल्याङ्कन नगर्नुहोस्।

(६) भौतिक वा अहङ्कार-प्रेरित चाहनाहरू (जस्तै: धेरै पैसा कमाउने, अरूलाई जित्ने) लाई बिस्तारै पन्छाउँदै, आत्मिक विकास र शान्तितर्फ लक्षित विचारहरूलाई मात्र ध्यान दिनुहोस्।

(७) १० मिनेटसम्म यो आत्म-मन्थन (Self-reflection) गरेपछि, ३ वटा गहिरा श्वास लिएर अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सङ्कल्प (Saṅkalpa) भनेको हाम्रो भित्री इच्छाशक्ति र दृढ निश्चय हो। सात्विक सङ्कल्प त्यो हो जुन हाम्रो अहङ्कार (Ego) बाट नभई हाम्रो आत्माको गहिराइबाट उत्पन्न हुन्छ। यसले हाम्रो साधनालाई एउटा स्पष्ट दिशा र ऊर्जा प्रदान गर्छ।

ऊर्जागत रूपमा, जब हामी अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) मा ध्यान केन्द्रित गरेर सङ्कल्प खोज्छौँ, हामीले विशुद्ध प्रेम र करुणामा आधारित उद्देश्य फेला पार्छौँ। यसले हाम्रो सम्पूर्ण सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को ऊर्जालाई एउटै सकारात्मक दिशामा प्रवाहित गर्न मद्दत गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥

यजुर्वेद ३४.१

यजुर्वेदको शिवसङ्कल्प सूक्तमा भनिएको छ— "मेरो मन कल्याणकारी (शिव) सङ्कल्पयुक्त होस्।" यसको अर्थ हाम्रो मनमा उठ्ने विचार र इच्छाहरू केवल आफ्नो मात्र नभई सम्पूर्ण जगत्को भलाइ गर्ने खालका, शुद्ध र सात्विक हुनुपर्छ। सात्विक सङ्कल्प नै आध्यात्मिक प्रगतिको मूल आधार हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र न्युरोसाइन्सका अनुसार, जब हामी कुनै स्पष्ट र सकारात्मक उद्देश्य (Purpose) निर्धारण गर्छौँ, हाम्रो मस्तिष्कको रेटिकुलर एक्टिभेटिङ सिस्टम (Reticular Activating System - RAS) सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो ध्यानलाई त्यही उद्देश्य प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने सूचना र अवसरहरूतर्फ केन्द्रित गर्छ।

सात्विक सङ्कल्पले मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) को सन्तुलित स्राव गराउँछ, जसले हामीलाई भित्री रूपमा उत्प्रेरित (Intrinsically Motivated) राख्छ। अहङ्कार-प्रेरित लक्ष्यहरूले तनाव बढाउँछन् भने सात्विक लक्ष्यहरूले मानसिक शान्ति र न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छन्।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदयको बीचमा एउटा शान्त, सफा ताल छ। तालको पिँधमा एउटा चम्किलो, सेतो मोती छ। बाहिरका छालहरू (भौतिक इच्छाहरू) शान्त भएपछि मात्र तपाईंले त्यो मोतीलाई स्पष्ट देख्न सक्नुहुन्छ। त्यो मोती नै तपाईंको सात्विक सङ्कल्प हो, जसले मन्द, स्निग्ध प्रकाश छरिरहेको छ र तपाईंको सम्पूर्ण अस्तित्वलाई उज्यालो बनाइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

इन्जिनियरिङका विद्यार्थी विकास सधैँ 'कक्षामा प्रथम हुने' सङ्कल्प गर्थे, जसले उनलाई निरन्तर तनाव र प्रतिस्पर्धी इर्ष्यामा राख्थ्यो। जब उनले सात्विक तन्त्रको अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्नो सङ्कल्पलाई परिवर्तन गरेर 'आफ्नो ज्ञानलाई समाजको भलाइमा प्रयोग गर्ने' बनाए। यो सात्विक सङ्कल्पले उनको पढाइप्रतिको दृष्टिकोण नै बदलियो; तनाव घट्यो र सिकाइप्रतिको वास्तविक आनन्द बढ्यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतमा जब गुरु द्रोणाचार्यले कौरव र पाण्डव राजकुमारहरूलाई रुखमा राखिएको नक्कली चराको आँखामा वाण हान्ने परीक्षा लिनुभयो, उहाँले सबैलाई सोध्नुभयो, "तिमीहरूले के देखिरहेका छौ?" अरूले रुख, हाँगा, पात र सम्पूर्ण चरा देखेको बताए। तर अर्जुनले भने, "गुरुदेव, म केवल चराको आँखा मात्र देखिरहेको छु।" अर्जुनको यो एकाग्रता उनको दृढ सङ्कल्पको परिणाम थियो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: जब हाम्रो सङ्कल्प स्पष्ट र एकाग्र हुन्छ, तब बाह्य विकर्षणहरू स्वतः हराएर जान्छन् र लक्ष्य-प्राप्ति निश्चित हुन्छ।

हप्ता ३, दिन ४ आफ्नो सङ्कल्पको निर्माण Crafting Your Saṅkalpa

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) र कलम लिएर आफ्नो आसनमा बस्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म स्थिर आसन र ग्राउन्डिङको अभ्यास गर्नुहोस्।

(३) आँखा खोलेर डायरीमा आफ्नो सात्विक सङ्कल्प लेख्न सुरु गर्नुहोस्।

(४) सङ्कल्प लेख्दा यी नियम पालना गर्नुहोस्: यो छोटो, स्पष्ट, सकारात्मक र वर्तमान कालमा हुनुपर्छ (जस्तै: "म शान्त र स्वस्थ छु", "म हरेक परिस्थितिमा सन्तुलित रहन्छु")।

(५) "म तनावमुक्त हुनेछु" जस्ता नकारात्मक शब्द (तनाव) वा भविष्य काल प्रयोग नगर्नुहोस्।

(६) ३-४ वटा विकल्प लेखेपछि, जुन वाक्य पढ्दा तपाईंको हृदयमा गहिरो शान्ति र प्रतिध्वनि (Resonance) महसुस हुन्छ, त्यसैलाई अन्तिम सङ्कल्पको रूपमा छान्नुहोस्।

(७) त्यो अन्तिम सङ्कल्पलाई डायरीको नयाँ पानामा ठूला अक्षरले लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सङ्कल्पलाई लिखित रूप दिँदा त्यो सूक्ष्म विचारबाट स्थूल रूपमा प्रकट हुन्छ। सही शब्दहरूको छनोटले मन्त्रको जस्तै काम गर्छ। सकारात्मक र वर्तमान कालमा लेखिएको सङ्कल्पले हाम्रो अवचेतन मन (Subconscious Mind) लाई यो कुरा अहिल्यै सत्य हो भन्ने विश्वास दिलाउँछ।

ऊर्जागत रूपमा, विशुद्ध चक्र (Viśuddha Cakra - घाँटीको चक्र) अभिव्यक्ति र शब्दको शक्तिसँग सम्बन्धित छ। सही शब्दमा सङ्कल्प निर्माण गर्दा यस चक्रको ऊर्जा सक्रिय हुन्छ र हाम्रो विचारले वास्तविकताको रूप लिन थाल्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

सङ्कल्पमूलो कामो वै यज्ञाः सङ्कल्पसम्भवाः ।

मनुस्मृति २.३

मनुस्मृतिमा भनिएको छ— सम्पूर्ण इच्छाहरूको मूल सङ्कल्प नै हो, र सबै यज्ञ (सत्कर्म वा साधना) हरू सङ्कल्पबाटै उत्पन्न हुन्छन्। बिना सङ्कल्प गरिएको कुनै पनि कार्यले पूर्ण फल दिँदैन। त्यसैले साधनाको सुरुमा स्पष्ट सङ्कल्प निर्माण गर्नु वैदिक परम्पराको अनिवार्य अङ्ग हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सिद्धान्त अनुसार, हामीले बारम्बार दोहोर्‍याउने सकारात्मक वाक्यहरू (Affirmations) ले मस्तिष्कमा नयाँ न्युरल पाथवे (Neural Pathways) निर्माण गर्छन्। वर्तमान कालमा सकारात्मक वाक्य लेख्दा मस्तिष्कको बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere) को भाषा केन्द्र र दायाँ गोलार्ध (Right Hemisphere) को भावना केन्द्र दुवै एकसाथ सक्रिय हुन्छन्।

यसले अवचेतन मनलाई पुनः प्रोग्राम (Reprogram) गर्न मद्दत गर्छ। जब हामी "म शान्त छु" भन्छौँ, मस्तिष्कले शरीरलाई शान्तिको अवस्थामा ल्याउन आवश्यक हर्मोनहरू उत्पादन गर्न निर्देशन दिन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मन एउटा उर्वर, खनजोत गरिएको खेत हो। तपाईंले डायरीमा लेख्दै गरेको सङ्कल्प एउटा सुनौलो, शक्तिशाली बीज (Seed) हो। तपाईंले त्यो बीजलाई अत्यन्तै होसियारी र प्रेमका साथ त्यो उर्वर माटोमा रोप्दै हुनुहुन्छ। तपाईंलाई पूर्ण विश्वास छ कि यो बीज अङ्कुरित हुनेछ र एउटा विशाल, फलदायी वृक्ष बन्नेछ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

गृहिणी राधिका सधैँ आफ्नो स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्तित रहन्थिन्। उनले सुरुमा "म बिरामी हुनेछैन" भन्ने सङ्कल्प बनाउन खोजिन्, तर यसले उनलाई झन् रोगको याद दिलायो। पछि उनले नियम बुझेर आफ्नो सङ्कल्पलाई "म पूर्ण रूपमा स्वस्थ र ऊर्जावान् छु" मा परिवर्तन गरिन्। यो सकारात्मक वाक्यले उनको मानसिकतामा परिवर्तन ल्यायो र उनी साँच्चै नै बढी सक्रिय र स्वस्थ महसुस गर्न थालिन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

भक्त ध्रुवको कथा सङ्कल्पको शक्तिको उत्कृष्ट उदाहरण हो। सानै उमेरमा सौतेनी आमाबाट अपमानित भएपछि, ध्रुवले भगवान् विष्णुलाई प्राप्त गर्ने दृढ सङ्कल्प लिएर जङ्गल पसे। उनको सङ्कल्प यति स्पष्ट र शक्तिशाली थियो कि जङ्गलका हिंस्रक जनावर, भोक, तिर्खा वा देवताहरूको प्रलोभनले पनि उनलाई डिगाउन सकेन। अन्ततः उनको सात्विक सङ्कल्प पूरा भयो र उनले ध्रुव ताराको रूपमा अमर स्थान प्राप्त गरे।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: सही दिशामा गरिएको दृढ सङ्कल्पले असम्भवलाई पनि सम्भव बनाइदिन्छ।

हप्ता ३, दिन ५ सङ्कल्पको बीजारोपण Planting the Saṅkalpa Seed

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो स्थिर आसनमा बस्नुहोस् र ५ मिनेट ग्राउन्डिङ अभ्यास गर्नुहोस्।

(२) हिजो निर्माण गरेको आफ्नो सात्विक सङ्कल्पलाई मनमनै ३ पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

(३) अब आफ्नो ध्यान आज्ञा चक्र (Ājñā Cakra - दुई आँखीभौँको बीचमा) केन्द्रित गर्नुहोस्।

(४) गहिरो श्वास लिँदै, आफ्नो सङ्कल्पलाई एउटा चम्किलो सेतो प्रकाशको रूपमा आज्ञा चक्रबाट भित्र प्रवेश गरेको कल्पना गर्नुहोस्।

(५) श्वास छोड्दै, त्यो प्रकाश (सङ्कल्प) आज्ञा चक्रबाट तल झरेर हृदय (अनाहत चक्र) मा स्थापित भएको महसुस गर्नुहोस्।

(६) यो प्रक्रियालाई १० पटक दोहोऱ्याउनुहोस्, हरेक पटक सङ्कल्प हृदयमा झन् गहिरोसँग स्थापित भएको भाव राख्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, हृदयमा हात राखेर आफ्नो सङ्कल्पप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सङ्कल्प निर्माण गर्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन, यसलाई हाम्रो चेतनाको गहिराइमा रोप्नु (Planting) आवश्यक हुन्छ। आज्ञा चक्र सङ्कल्प-शक्तिको केन्द्र हो भने अनाहत चक्र भावना र विश्वासको केन्द्र हो। यी दुईको संयोजनले सङ्कल्पलाई शक्तिशाली बनाउँछ।

ऊर्जागत रूपमा, आज्ञा चक्र (Ājñā Cakra) बाट अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) सम्मको ऊर्जा-प्रवाहले हाम्रो बौद्धिक निश्चयलाई भावनात्मक गहिराइसँग जोड्छ। यसले सङ्कल्पलाई केवल विचारको स्तरबाट माथि उठाएर हाम्रो अस्तित्वको अभिन्न अङ्ग बनाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

हृदये चिन्तनं कृत्वा...

परम्परागत गुरु-वचन

तन्त्र र योग परम्परामा भनिएको छ कि कुनै पनि मन्त्र वा सङ्कल्पलाई हृदयमा स्थापित गरेपछि मात्र त्यसले पूर्ण सिद्धि दिन्छ। मस्तिष्कले विचार गर्छ, तर हृदयले त्यसलाई धारण गर्छ। त्यसैले सङ्कल्पको बीजारोपण हृदय-क्षेत्रमै गरिनुपर्छ भन्ने परम्परागत मान्यता छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मस्तिष्क र मुटुको बीचमा गहिरो स्नायविक सम्बन्ध हुन्छ, जसलाई हार्ट-ब्रेन कोहेरेन्स (Heart-Brain Coherence) भनिन्छ। जब हामी कुनै विचार (सङ्कल्प) लाई सकारात्मक भावना (हृदय) सँग जोड्छौँ, हाम्रो मुटुको धड्कनको लय (Heart Rate Variability - HRV) सन्तुलित हुन्छ।

यस अवस्थामा मस्तिष्कले अक्सिटोसिन (Oxytocin) र एन्डोर्फिन (Endorphins) जस्ता रसायनहरू उत्पादन गर्छ, जसले सङ्कल्पलाई हाम्रो दीर्घकालीन स्मृति (Long-term Memory) र अवचेतन मनमा गहिरोसँग अङ्कित गर्न मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको सङ्कल्प एउटा चम्किलो, जीवन्त सुनौलो बीज हो। तपाईंले श्वास लिँदा त्यो बीज तपाईंको निधारको बीचबाट भित्र पस्छ। श्वास छोड्दा, त्यो बीज बिस्तारै तल झरेर तपाईंको हृदयको न्यानो, गुलाबी प्रकाशमा गएर बस्छ। हृदयको त्यो न्यानोपन र प्रेमले त्यो बीजलाई सुरक्षित राखेको छ र त्यसलाई हुर्कन आवश्यक पोषण दिइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

व्यापारी सन्तोषले आफ्नो व्यवसायमा इमानदारी कायम राख्ने सङ्कल्प त लिएका थिए, तर व्यवहारमा उतार्न गाह्रो भइरहेको थियो। जब उनले आफ्नो सङ्कल्पलाई केवल दिमागमा नराखी, दैनिक ध्यानको समयमा हृदयमा स्थापित गर्ने अभ्यास सुरु गरे, उनले महसुस गरे कि अब इमानदारी उनको लागि नियम मात्र नभएर भित्री स्वभाव नै बन्न थालेको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सती सावित्रीको कथा सङ्कल्पको बीजारोपणको अद्भुत दृष्टान्त हो। जब उनले सत्यवान्लाई पतिको रूपमा वरण गरिन्, नारद मुनिले सत्यवान्को आयु एक वर्ष मात्र बाँकी रहेको बताए। तर सावित्रीले आफ्नो सङ्कल्प बदलिनन्। उनले आफ्नो सङ्कल्पलाई हृदयमा यति गहिरोसँग स्थापित गरिन् कि यमराज स्वयम्ले पनि उनको सङ्कल्पलाई तोड्न सकेनन् र सत्यवान्को प्राण फिर्ता दिन बाध्य भए।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: हृदयमा गहिरोसँग रोपिएको सात्विक सङ्कल्पले मृत्यु वा जस्तोसुकै असम्भव परिस्थितिलाई पनि जित्न सक्छ।

हप्ता ३, दिन ६ सङ्कल्पको दैनिक स्मरण र सिँचाइ Daily Remembrance and Watering of Saṅkalpa

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो आसनमा बसेर शरीरलाई स्थिर र शान्त बनाउनुहोस्।

(२) ५ मिनेट ग्राउन्डिङ र हृदयमा सङ्कल्पको बीजारोपण अभ्यास दोहोऱ्याउनुहोस्।

(३) अब कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको दैनिक जीवनका विभिन्न परिस्थितिहरू (काम, परिवार, यात्रा) चलिरहेका छन्।

(४) ती प्रत्येक परिस्थितिमा तपाईंको सात्विक सङ्कल्पले कसरी काम गरिरहेको छ, त्यसको मानसिक चित्र (Mental Rehearsal) बनाउनुहोस्।

(५) यदि तपाईंको सङ्कल्प "म शान्त छु" भन्ने हो भने, कल्पना गर्नुहोस् कि कोही तपाईंसँग रिसाउँदा पनि तपाईं शान्त र मुस्कुराइरहनुभएको छ।

(६) यसरी आफ्नो सङ्कल्पलाई व्यावहारिक जीवनमा लागू भएको ५ मिनेटसम्म कल्पना गर्नुहोस्।

(७) गहिरो श्वास लिएर, दिव्य भाव (Divya Bhāva) का साथ आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

बीज रोपेर मात्र पुग्दैन, त्यसलाई दिनदिनै पानी हाल्नु (सिँचाइ गर्नु) पर्छ। सङ्कल्पको दैनिक स्मरण र मानसिक अभ्यास नै त्यो सिँचाइ हो। यसले हाम्रो सङ्कल्पलाई ध्यानको आसनबाट उठाएर दैनिक जीवनको यथार्थमा ल्याउँछ।

ऊर्जागत रूपमा, यस अभ्यासले हाम्रो मणिपुर चक्र (Maṇipūra Cakra - नाइटोको चक्र) लाई सक्रिय बनाउँछ। मणिपुर चक्र कर्म र इच्छाशक्तिको केन्द्र हो। सङ्कल्पलाई व्यवहारमा उतार्ने कल्पना गर्दा यस चक्रको अग्नि-तत्त्व प्रज्वलित हुन्छ र सङ्कल्पले मूर्तरूप लिन थाल्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥

योगसूत्र १.१२

महर्षि पतञ्जलिले भन्नुभएको छ— मनका वृत्तिहरूलाई रोक्न र आफ्नो लक्ष्यमा स्थिर रहन अभ्यास (निरन्तरको प्रयास) र वैराग्य (अनावश्यक कुराप्रतिको अनासक्ति) आवश्यक छ। सङ्कल्पको दैनिक स्मरण नै त्यो 'अभ्यास' हो, जसले हाम्रो मनलाई अन्यत्र भड्किन नदिई लक्ष्यमा केन्द्रित राख्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

खेलकुद मनोविज्ञान (Sports Psychology) मा 'मेन्टल रिहर्सल' (Mental Rehearsal) को व्यापक प्रयोग हुन्छ। जब हामी कुनै कार्य सफलतापूर्वक गरिरहेको मानसिक कल्पना गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex) त्यसरी नै सक्रिय हुन्छ जसरी वास्तवमै त्यो काम गर्दा हुन्छ।

यसले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई भविष्यका चुनौतीहरूको लागि पूर्व-तयारी (Priming) गराउँछ। दैनिक स्मरणले सङ्कल्पसँग सम्बन्धित न्युरल नेटवर्कलाई बलियो बनाउँछ, जसले गर्दा वास्तविक परिस्थितिमा हाम्रो प्रतिक्रिया स्वतः सङ्कल्प-अनुरूप हुन पुग्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदयमा रोपिएको सङ्कल्पको बीजबाट एउटा सानो, हरियो पालुवा निस्किएको छ। तपाईंको दैनिक स्मरण र मानसिक अभ्यास एउटा अमृत-जल हो, जुन तपाईंले त्यो पालुवामा सिञ्चित गरिरहनुभएको छ। हरेक पटक तपाईंले सङ्कल्प सम्झिँदा, त्यो पालुवा अलिकति ठूलो, बलियो र चम्किलो हुँदै गइरहेको छ, र त्यसका हाँगाहरू तपाईंको सम्पूर्ण शरीर र जीवनमा फैलिँदै छन्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

कलेजका प्राध्यापक दिनेशलाई विद्यार्थीहरूले हल्ला गर्दा छिट्टै रिस उठ्थ्यो। उनले "म धैर्यवान् र करुणामयी शिक्षक हुँ" भन्ने सङ्कल्प लिए। हरेक बिहान उनले कक्षाकोठामा विद्यार्थीले हल्ला गर्दा पनि आफू शान्त रहेर सम्झाइरहेको मानसिक चित्र बनाउन थाले। केही हप्तामै, वास्तविक कक्षामा हल्ला हुँदा उनको रिस उठ्ने बानी हरायो र उनी स्वतः शान्त रहन सक्ने भए।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकलव्यको कथा निरन्तर स्मरण र अभ्यासको उत्कृष्ट उदाहरण हो। गुरु द्रोणाचार्यले शिक्षा दिन अस्वीकार गरेपछि, एकलव्यले गुरुको माटोको मूर्ति बनाए। उनले आफ्नो 'सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर बन्ने' सङ्कल्पलाई दैनिक त्यो मूर्तिको अगाडि स्मरण गरे र निरन्तर अभ्यास गरे। उनको त्यो दैनिक सिँचाइ र मानसिक जुडावले उनलाई अर्जुनभन्दा पनि अब्बल धनुर्धर बनायो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: भौतिक रूपमा गुरु वा अनुकूल परिस्थिति नभए पनि, सङ्कल्पको निरन्तर स्मरण र अभ्यासले हामीलाई सफलताको शिखरमा पुर्‍याउँछ।

हप्ता ३, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र विश्राम Weekly Integration and Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो आसनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा स्थिर छोडिदिनुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म ग्राउन्डिङ अभ्यास गर्दै पृथ्वीसँगको जुडाव महसुस गर्नुहोस्।

(३) आफ्नो डायरीमा लेखिएको सात्विक सङ्कल्पलाई एकपटक पढ्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(४) सङ्कल्पलाई हृदयमा स्थापित भएको महसुस गर्दै, ३ मिनेटसम्म त्यसको ऊर्जालाई शरीरभरि फैलिन दिनुहोस्।

(५) अब सम्पूर्ण प्रयासहरूलाई छोडिदिनुहोस्। कुनै कल्पना वा विचार नगरी, केवल साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा ५ मिनेट विश्राम गर्नुहोस्।

(६) यस हप्ताको अभ्यासले तपाईंको शरीर र मनमा ल्याएको परिवर्तनलाई महसुस गर्नुहोस्।

(७) ३ वटा गहिरा श्वास लिएर, शान्ति र कृतज्ञताका साथ यस हप्ताको अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कुनै पनि नयाँ अभ्यास वा सङ्कल्पलाई शरीर र मनले पूर्ण रूपमा ग्रहण गर्नको लागि विश्राम (Integration) आवश्यक हुन्छ। निरन्तरको प्रयासपछि गरिने विश्रामले ऊर्जालाई सन्तुलित गर्छ र अभ्यासको फललाई गहिराइमा स्थापित गर्छ।

ऊर्जागत रूपमा, जब हामी सबै प्रयास छोडेर साक्षी भावमा बस्छौँ, हाम्रो सम्पूर्ण चक्र-प्रणाली (Cakra System) स्वतः सन्तुलनमा आउन थाल्छ। मूलाधारको स्थिरता, अनाहतको प्रेम र आज्ञाको स्पष्टता सबै एकै ठाउँमा एकीकृत हुन्छन्।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ॥

कठोपनिषद् २.३.१०

कठोपनिषद्मा भनिएको छ— जब पाँचै ज्ञानेन्द्रियहरू मनको साथमा स्थिर हुन्छन् र बुद्धिले पनि कुनै चेष्टा (प्रयास) गर्दैन, त्यस शान्त र स्थिर अवस्थालाई नै परम गति (सर्वोच्च अवस्था) भनिन्छ। यसले देखाउँछ कि सबै प्रयास छोडेर गरिने गहिरो विश्राम नै योगको उच्च अवस्था हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

न्युरोसाइन्समा यसलाई 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) को विश्राम भनिन्छ। जब हामी कुनै पनि लक्ष्य-निर्देशित कार्य (Goal-directed task) गर्न छोड्छौँ, मस्तिष्कले सिकेका नयाँ कुराहरूलाई एकीकृत (Integrate) गर्ने र मेमोरी कन्सोलिडेसन (Memory Consolidation) गर्ने काम गर्छ।

प्रयासविहीन विश्रामले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई पूर्ण रूपमा परानुकम्पी (Parasympathetic) अवस्थामा लैजान्छ, जसले शरीरको प्राकृतिक उपचार (Healing) प्रक्रियालाई तीव्र बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त, सफा पोखरीको किनारमा पल्टिरहनुभएको छ। पोखरीको पानीमा कुनै छाल छैन, त्यो ऐनाजस्तै स्थिर छ। तपाईंको शरीर पृथ्वीमा पूर्ण रूपमा समर्पित छ, कुनै तनाव छैन। तपाईंको हृदयमा रोपिएको सङ्कल्पको बीजले जरा गाडिसकेको छ र अब तपाईंले त्यसलाई हुर्काउन कुनै बल गर्नु पर्दैन, प्रकृतिले नै त्यसलाई हुर्काइरहेको छ। तपाईं केवल त्यो शान्तिलाई अनुभव गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

सफ्टवेयर डेभलपर प्रविण हप्ताभरि नयाँ कोडिङ सिक्न अत्यन्तै मिहिनेत गर्थे, तर आइतबार पनि उनी त्यही कुरा सोचेर तनावमा रहन्थे। जब उनले हप्ताको एक दिन सम्पूर्ण प्रयास छोडेर मानसिक विश्राम गर्ने अभ्यास सुरु गरे, उनले सोमबार काममा फर्कंदा आफ्नो सिर्जनशीलता (Creativity) र समस्या समाधान गर्ने क्षमता अचम्मलाग्दो रूपमा बढेको पाए।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सृष्टिको कथामा भनिएको छ कि ब्रह्माजीले छ दिनसम्म निरन्तर सृष्टिको कार्य गर्नुभयो। उहाँले आफ्नो सम्पूर्ण सङ्कल्प र ऊर्जा लगाएर ब्रह्माण्डको निर्माण गर्नुभयो। तर सातौँ दिन उहाँले कुनै नयाँ सृष्टि गर्नुभएन, बरु आफ्नो सृष्टिलाई हेरेर विश्राम गर्नुभयो र त्यसलाई सन्तुलित हुन दिनुभयो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: निरन्तरको कर्म र सङ्कल्पपछि गरिने विश्राम अल्छीपन होइन, बरु त्यो कर्मलाई पूर्णता दिने आवश्यक प्रक्रिया हो।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस तेस्रो हप्तामा हामीले सात्विक तन्त्रको भौतिक र मानसिक जग निर्माण गऱ्यौँ। आसनको स्थिरतामार्फत शरीरलाई शान्त बनाउन, ग्राउन्डिङमार्फत पृथ्वीसँग जोडिन र आफ्नो भित्री सत्यमा आधारित सात्विक सङ्कल्प निर्माण गरी त्यसलाई हृदयमा स्थापित गर्न सिक्यौँ। यो सङ्कल्प अब आगामी हप्ताहरूमा हाम्रो साधनाको मार्गदर्शक बन्नेछ। दैनिक १५ मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) ले यी अभ्यासहरूलाई हाम्रो जीवनशैलीको अभिन्न अङ्ग बनाउन मद्दत गर्नेछ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	आसनको स्थिरता र परिचय	१५ मिनेट
२	पृथ्वीसँगको जुडाव (ग्राउन्डिङ)	१५ मिनेट
३	सात्विक सङ्कल्पको अवधारणा र आत्म-मन्थन	१५ मिनेट
४	आफ्नो सङ्कल्पको निर्माण र लेखन	१५ मिनेट
५	हृदयमा सङ्कल्पको बीजारोपण	१५ मिनेट
६	सङ्कल्पको दैनिक स्मरण र मानसिक अभ्यास	१५ मिनेट
७	साप्ताहिक एकीकरण र प्रयासविहीन विश्राम	१५ मिनेट

अध्याय ४

नाडी शोधन र स्नायु प्रणाली सन्तुलन

Chapter 4: Nāḍī Śodhana & Nervous System Regulation

यो चौथो हप्ता सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) साधनाको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मोड हो। अघिल्ला तीन हप्तामा हामीले शरीरको स्थिरता, श्वासको सामान्यीकरण र सङ्कल्प (Saṅkalpa) को जग बसाल्यौँ। अब हामी सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को ऊर्जा-मार्गहरू, जसलाई नाडी (Nāḍī) भनिन्छ, तिनको शुद्धीकरणतर्फ प्रवेश गर्दैछौँ। यस हप्ताको केन्द्रीय विषय नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) अर्थात् अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) को अभ्यास र यसले हाम्रो स्नायु प्रणाली (Nervous System) मा ल्याउने गहिरो सन्तुलन हो।

यो हप्ता अघिल्लो हप्ताको ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्याससँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिन्छ। जब शरीर पृथ्वी-तत्त्वसँग स्थिर हुन्छ, तब मात्र प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) लाई सुरक्षित र सन्तुलित रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ। सात दिनको यो यात्रामा हामी नाडी शोधनको आधारभूत सिद्धान्तदेखि लिएर यसको वैज्ञानिक प्रभाव, दैनिक जीवनमा यसको प्रयोग र अन्ततः गहिरो मौन विश्रामसम्म पुग्नेछौँ। साथै, यसै हप्तादेखि हामी साधना-डायरी (Practice Diary) राख्ने अभ्यास पनि सुरु गर्नेछौँ, जसले हाम्रो आन्तरिक रूपान्तरणलाई लिपिबद्ध गर्न मद्दत गर्नेछ।

हप्ता ४, दिन १ नाडी शोधनको परिचय र आधार Introduction and Foundation of Nāḍī Śodhana

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म सामान्य ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्नुहोस्, शरीरलाई पृथ्वीसँग जोडिएको महसुस गर्नुहोस्।

(३) दाहिने हातको चोर औँला र माझी औँलालाई हत्केलातर्फ मोडेर विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) बनाउनुहोस्।

(४) दाहिने बुढी औँलाले दाहिने नाकको प्वाल बन्द गर्नुहोस् र देब्रे नाकबाट बिस्तारै, गहिरो श्वास लिनुहोस्।

(५) अब साइँली औँलाले देब्रे नाक बन्द गर्नुहोस्, दाहिने नाक खोल्नुहोस् र दाहिनेबाट श्वास छोड्नुहोस्।

(६) पुनः दाहिनेबाटै श्वास लिनुहोस्, दाहिने बन्द गर्नुहोस् र देब्रेबाट छोड्नुहोस्। यो एक चक्र (Round) भयो।

(७) कुनै पनि प्रकारको श्वास रोक्ने (कुम्भक - Breath Retention) अभ्यास नगरी, यस्ता ९ चक्र नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गर्नुहोस्।

(८) अभ्यासपछि हात तल राख्नुहोस् र २-३ मिनेट मौन विश्राम (Silent Resting) मा बस्नुहोस्।

(९) आजको अभ्यासको अनुभवलाई आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा छोटो रूपमा लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा बहत्तर हजार नाडीहरू (Nāḍīs) छन्, जसमध्ये इडा (Iḍā - देब्रे, चन्द्र-नाडी) र पिङ्गला (Piṅgalā - दाहिने, सूर्य-नाडी) प्रमुख हुन्। यी दुई नाडीहरूमा प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) को असन्तुलनले शारीरिक र मानसिक व्याधिहरू उत्पन्न गर्दछ। नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) ले यी दुवै मार्गहरूलाई सफा गरी ऊर्जाको प्रवाहलाई सन्तुलित गर्दछ।

जब इडा र पिङ्गला सन्तुलित हुन्छन्, तब प्राण-ऊर्जा मध्य-मार्ग अर्थात् सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मा प्रवाहित हुन थाल्छ। यसले मनलाई गहिरो शान्ति र एकाग्रता प्रदान गर्दछ। यो अभ्यासले शरीरको तापक्रम, भावनात्मक उथलपुथल र मानसिक चञ्चलतालाई समन गरी एक स्थिर र सात्विक (Sāttvika) अवस्थाको निर्माण गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥

हठयोगप्रदीपिका २.२

अनुवाद:जब श्वास (वायु) चञ्चल हुन्छ, तब चित्त (मन) पनि चञ्चल हुन्छ। जब श्वास स्थिर हुन्छ, मन पनि स्थिर हुन्छ र योगीले स्थिरता प्राप्त गर्दछ। त्यसैले श्वासलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

व्याख्या:महर्षि स्वात्मारामको यो श्लोकले श्वास र मनको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) को अभ्यासले श्वासको गतिलाई लयबद्ध र शान्त बनाउँछ, जसको प्रत्यक्ष प्रभाव मनको स्थिरतामा पर्छ। श्वासको सन्तुलन नै चित्त-वृत्तिको निरोधको पहिलो खुड्किलो हो भन्ने कुरा यसले प्रमाणित गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

आधुनिक विज्ञानका अनुसार, देब्रे नाकबाट श्वास फेर्दा मस्तिष्कको दाहिने गोलार्ध (Right Hemisphere) र परानुकम्पी स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय हुन्छ, जसले शरीरलाई विश्राम र पुनर्निर्माणको अवस्थामा लैजान्छ। त्यसैगरी, दाहिने नाकबाट श्वास फेर्दा मस्तिष्कको देब्रे गोलार्ध (Left Hemisphere) र अनुकम्पी स्नायु प्रणाली (Sympathetic Nervous System) सक्रिय हुन्छ, जसले ऊर्जा र सतर्कता बढाउँछ।

अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) को नियमित अभ्यासले यी दुवै प्रणालीहरूबीच सन्तुलन कायम गर्दछ। यसले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गरी मुटुको धड्कन (Heart Rate) र रक्तचाप (Blood Pressure) लाई सामान्य बनाउँछ। साथै, यसले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई बिटा (Beta - तनावको अवस्था) बाट अल्फा (Alpha - शान्त र सतर्क अवस्था) मा रूपान्तरण गर्न मद्दत गर्दछ, जसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं बिहानको सुनौलो घाममा एउटा शान्त बगैँचामा बस्नुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्ड एउटा सीधा र बलियो रूखको काण्डजस्तै स्थिर छ। दाहिने हात विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) मा छ। जब तपाईं देब्रे नाकबाट श्वास लिनुहुन्छ, एउटा शीतल, सेतो चन्द्र-प्रकाश (Lunar

Energy) तपाईंको शरीरको देब्रे भाग हुँदै माथि मस्तिष्कसम्म पुगेको महसुस गर्नुहोस्। अनि जब दाहिने नाकबाट श्वास छोड्नुहुन्छ, शरीरका सम्पूर्ण तनावहरू तातो हावाको रूपमा बाहिर निस्किरहेका छन्। पुनः दाहिनेबाट श्वास लिँदा, एउटा न्यानो, सुनौलो सूर्य-प्रकाश (Solar Energy) दाहिने भाग हुँदै माथि गएको र देब्रेबाट छोड्दा सम्पूर्ण थकान बाहिरिएको दृश्य मनमा ल्याउनुहोस्। यो प्रकाशको निरन्तर प्रवाहले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई एक दिव्य आभाले घेरेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक बैङ्क-म्यानेजर रमेश, जसको दिनभरि अङ्क र ग्राहकहरूसँगको तनावपूर्ण अन्तर्क्रियामा बित्छ, बेलुका घर पुग्दा अत्यन्तै थाकेका र चिडचिडे हुन्थे। उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यो चौथो हप्ताको अभ्यास सुरु गरे। अफिसबाट फर्केपछि चिया पिउनुअघि उनी १५ मिनेट शान्त कोठामा बसेर ९ चक्र नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गर्न थाले। केही दिनमै उनले महसुस गरे कि अफिसको तनाव घरसम्म आउन छोड्यो। श्वासको यो सरल सन्तुलनले उनको स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) मोडबाट 'रेस्ट एन्ड डाइजेस्ट' (Rest and Digest) मोडमा ल्याइदियो। अहिले उनी परिवारसँग शान्त र गुणस्तरीय समय बिताउन सक्षम भएका छन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

प्राचीन कालमा, महर्षि याज्ञवल्क्यको आश्रममा एक युवा विद्यार्थी थिए, जो अत्यन्तै मेधावी तर स्वभावले अति चञ्चल र क्रोधी थिए। उनले धेरै शास्त्र पढे तर उनको मन कहिल्यै शान्त भएन। एक दिन उनले महर्षिलाई सोधे, "गुरुदेव, मैले सम्पूर्ण वेद कण्ठ गरेँ, तर मेरो भित्रको यो उथलपुथल किन शान्त हुँदैन?" महर्षि याज्ञवल्क्यले उनलाई एउटा तलाउको किनारमा लगे र भने, "यो तलाउको पानीलाई हेर। जब हावा जोडले चल्छ, पानीमा छालहरू उठ्छन् र तिमीले आफ्नो अनुहार देख्न सक्दैनौ। तर जब हावा शान्त हुन्छ, पानी ऐनाजस्तै सफा हुन्छ।"

महर्षिले ती विद्यार्थीलाई शास्त्र-अध्ययन केही दिन रोकेर केवल आफ्नो श्वासको गतिलाई सन्तुलित गर्ने अभ्यास (नाडी शोधन) गर्न निर्देशन दिए। केही हप्ताको निरन्तर अभ्यासपछि, ती विद्यार्थीको चञ्चलता हरायो र उनको अनुहारमा एक अपूर्व शान्ति छायो।

सार-शिक्षा:ज्ञान जतिसुकै भए पनि, प्राण (श्वास) को सन्तुलनविना मनको वास्तविक शान्ति र आत्म-दर्शन सम्भव छैन।

हप्ता ४, दिन २ इडा र पिङ्गलाको सन्तुलन Balancing Iḍā and Piṅgalā

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो निर्धारित साधना-स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेट ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्दै शरीरको तौललाई आसनमा पूर्ण रूपले छोडिदिनुहोस्।

(३) दाहिने हातमा विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) तयार गर्नुहोस्।

(४) हिजोको जस्तै, देब्रे नाकबाट श्वास लिने, दाहिनेबाट छोड्ने, दाहिनेबाट लिने र देब्रेबाट छोड्ने क्रम सुरु गर्नुहोस्।

(५) आज श्वासको गतिमा ध्यान दिनुहोस् — श्वास लिने (Inhalation) र छोड्ने (Exhalation) समयलाई लगभग बराबर बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

(६) कुनै कुम्भक (Breath Retention) नगरी, सहज र लयबद्ध रूपमा ९ चक्र नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) पूरा गर्नुहोस्।

(७) अभ्यासको अन्त्यमा दुवै हात घुँडामा राखेर ३ मिनेट साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा बस्नुहोस्।

(८) आजको श्वासको लय र मनको अवस्थालाई साधना-डायरी (Practice Diary) मा टिप्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

इडा नाडी (Iḍā Nāḍī) ले हाम्रो मानसिक र भावनात्मक ऊर्जालाई प्रतिनिधित्व गर्छ भने पिङ्गला नाडी (Piṅgalā Nāḍī) ले शारीरिक र क्रियाशील ऊर्जालाई। जब यी दुईमध्ये कुनै एक बढी सक्रिय हुन्छ, हामी कि त अति भावुक र आलस्य महसुस गर्छौं, कि त अति उत्तेजित र तनावग्रस्त। श्वासको गतिलाई बराबर बनाउने प्रयासले यी दुवै ऊर्जाहरूलाई समान स्तरमा ल्याउँछ।

यो सन्तुलनले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा एक प्रकारको समता (Equanimity) उत्पन्न गर्दछ। जब इडा र पिङ्गलाको प्रवाह समान हुन्छ, तब हाम्रो चेतना बाह्य जगत्का द्वन्द्वहरूबाट मुक्त भई आन्तरिक केन्द्रतर्फ फर्कन थाल्छ। यसले ध्यानको लागि उपयुक्त उर्वर भूमि तयार गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ।
यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः॥

भगवद्गीता ५.२७-२८

अनुवाद: बाह्य विषयहरूलाई बाहिरै राखेर, दृष्टि भ्रूमध्यमा केन्द्रित गरी, नाकभित्र चल्ने प्राण (श्वास लिने) र अपान (श्वास छोड्ने) वायुलाई समान बनाएर, जसले इन्द्रिय, मन र बुद्धिलाई नियन्त्रण गर्छ, त्यो मोक्षपरायण मुनि सधैँ मुक्त नै हुन्छ।

व्याख्या: भगवान् श्रीकृष्णले गीतामा श्वासको सन्तुलनलाई मोक्ष (Liberation) को साधनको रूपमा वर्णन गर्नुभएको छ। प्राण र अपानलाई समान बनाउनु भनेको नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) को माध्यमबाट इडा र पिङ्गलालाई सन्तुलित गर्नु हो। यसले मन र इन्द्रियहरूलाई स्वतः नियन्त्रणमा ल्याउँछ र साधकलाई उच्च चेतनामा स्थापित गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

श्वास लिने र छोड्ने समयलाई बराबर बनाउँदा (Coherent Breathing), यसले हाम्रो मुटुको धड्कनको परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability - HRV) लाई अधिकतम बनाउँछ। उच्च HRV ले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) को लचिलोपन र तनाव-प्रतिरोधक क्षमता (Stress Resilience) लाई सङ्केत गर्दछ।

यस प्रकारको लयबद्ध श्वासले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) — जसले तार्किक सोच र भावनात्मक नियन्त्रणको कार्य गर्छ — र एमिग्डाला (Amygdala) — जसले डर र तनावको प्रतिक्रिया दिन्छ — बीचको सञ्चारलाई सुदृढ बनाउँछ। फलस्वरूप, रगतमा कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तर घट्छ र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता 'फिल-गुड' न्युरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादन बढ्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

आफ्नो शरीरलाई एउटा सुन्दर तराजुको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्। तराजुको देब्रे पल्ला इडा (Iḍā) हो र दाहिने पल्ला पिङ्गला (Piṅgalā)। जब तपाईं देब्रे नाकबाट श्वास लिनुहुन्छ, देब्रे पल्लामा शीतल, नीलो ऊर्जा भरिन्छ। जब दाहिनेबाट श्वास लिनुहुन्छ, दाहिने पल्लामा न्यानो, रातो ऊर्जा भरिन्छ। तपाईंको श्वासको लयबद्ध गतिले यी दुवै पल्लाहरूलाई बिस्तारै एउटै सीधा रेखामा ल्याइरहेको छ। जब दुवै पल्ला पूर्ण सन्तुलनमा आउँछन्, तराजुको बीचको डन्डी (सुषुम्ना - Suṣumnā) बाट एउटा चम्किलो, सेतो प्रकाश माथितिर उज्यालो हुँदै गएको देख्नुहोस्। यो सन्तुलनको दृश्यले तपाईंको सम्पूर्ण अस्तित्वमा गहिरो शान्ति फैलाइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी एक नर्स, सुनिता, जसको ड्युटी कहिले दिउँसो त कहिले राति हुन्थ्यो, उनको सुत्ने चक्र (Sleep Cycle) पूर्ण रूपले बिग्रिएको थियो। उनी सधैँ थकित र ऊर्जाविहीन महसुस गर्थिन्। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यो अभ्यास सुरु गरेपछि, उनले ड्युटी जानुअघि र सुत्नुअघि १५ मिनेट नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गर्न थालिन्। श्वासको लिने र छोड्ने गतिलाई बराबर बनाउने यो अभ्यासले उनको सर्क्याडियन रिदम (Circadian Rhythm) लाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउन मद्दत गर्‍यो। अब उनी रात्रिकालीन ड्युटीपछि पनि सजिलै गहिरो निद्रामा जान सक्छिन् र उठ्दा आफूलाई ताजा र ऊर्जावान् पाउँछिन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

शिव पुराणमा वर्णित एक कथा अनुसार, एकपटक माता पार्वतीले भगवान् शिवलाई सोध्नुभयो, "हे प्रभु, संसारमा यति धेरै दुःख र अशान्ति किन छ? र यसबाट मुक्त हुने सबैभन्दा सरल उपाय के हो?" शिवजीले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "हे देवी, मानिसको दुःखको मुख्य कारण उसको प्राण (ऊर्जा) को असन्तुलन हो। कहिले ऊ सूर्य-नाडीको प्रभावमा अति महत्त्वाकाङ्क्षी र क्रोधी हुन्छ, त कहिले चन्द्र-नाडीको प्रभावमा अति निराश र आलस्यपूर्ण।"

शिवजीले पार्वतीलाई सूर्य र चन्द्रको सन्तुलन सिकाउँदै भन्नुभयो, "जसरी आकाशमा सूर्य र चन्द्रमाको सन्तुलनले प्रकृतिको चक्र चल्छ, त्यसरी नै शरीरभित्र इडा र पिङ्गलाको सन्तुलनले जीवनको चक्र शान्तिपूर्ण रूपमा चल्छ। जो साधकले आफ्नो श्वासको माध्यमबाट यी दुईलाई सन्तुलित गर्छ, उसले मलाई (परम शिव-तत्त्वलाई) आफ्नै भित्र प्राप्त गर्छ।"

सार-शिक्षा:जीवनका सबै द्वन्द्व र दुःखहरूको समाधान बाहिर होइन, आफ्नै भित्रको ऊर्जा-सन्तुलनमा लुकेको छ।

हप्ता ४, दिन ३ श्वासको सूक्ष्मता र गहिराइ Subtlety and Depth of Breath

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो आसनमा स्थिर भएर बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा र काँधहरू खुकुलो राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेट ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्नुहोस्, शरीरको प्रत्येक भागलाई विश्राम दिनुहोस्।

(३) विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) बनाएर अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) सुरु गर्नुहोस्।

(४) आजको अभ्यासमा श्वासलाई सकेसम्म सूक्ष्म (Subtle) र आवाजविहीन बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

(५) श्वास लिँदा र छोड्दा नाकको प्वालमा हावाको स्पर्शलाई अत्यन्त ध्यानपूर्वक महसुस गर्नुहोस्।

(६) कुनै बल प्रयोग नगरी, सहज रूपमा ९ चक्र नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) पूरा गर्नुहोस्।

(७) अभ्यासपछि ३ मिनेट मौन विश्राम (Silent Resting) मा बस्नुहोस्, श्वासको प्राकृतिक गतिलाई मात्र हेर्नुहोस्।

(८) आज श्वास कति सूक्ष्म भयो, साधना-डायरी (Practice Diary) मा उल्लेख गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

श्वास जति स्थूल र आवाजसहितको हुन्छ, मन त्यति नै चञ्चल र बाह्यमुखी हुन्छ। जब हामी श्वासलाई सूक्ष्म र शान्त बनाउँछौँ, हाम्रो चेतना पनि गहिरो र अन्तर्मुखी हुन थाल्छ। सूक्ष्म श्वासले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) का अवरोधहरूलाई बिना कुनै दबाब बिस्तारै खोल्ने काम गर्दछ।

बलपूर्वक गरिएको श्वास-प्रश्वासले स्नायु प्रणालीमा अनावश्यक तनाव उत्पन्न गर्न सक्छ। तर सूक्ष्म र सहज श्वासले प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) लाई शरीरको कुना-कुनासम्म पुर्‍याउँछ। यसले साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को विकास गर्न मद्दत गर्छ, जहाँ हामी आफ्नै श्वास र विचारहरूको द्रष्टा बन्न सक्छौँ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

स तु दीर्घसूक्ष्मो निदिध्यासनवशात्।

परम्परागत गुरु-वचन / योग-परम्परा

अनुवाद:निरन्तरको ध्यान र अभ्यास (निदिध्यासन) को प्रभावले श्वास स्वतः दीर्घ (लामो) र सूक्ष्म (मसिनो) हुँदै जान्छ।

व्याख्या:योग परम्परामा श्वासको सूक्ष्मतालाई उच्च साधनाको लक्षण मानिन्छ। जब साधकले नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) लाई एकाग्रताका साथ गर्छ, श्वासको गति यति शान्त हुन्छ कि नाकको अगाडि राखेको कपासको झुस पनि हल्लिँदैन। यो सूक्ष्मताले मनलाई विचार-शून्य अवस्था (Thoughtless State) तर्फ डोर्‍याउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

सूक्ष्म र आवाजविहीन श्वासले श्वासप्रश्वासको दर (Respiratory Rate) लाई प्रति मिनेट ५-६ पटकमा झार्न सक्छ। यसले फोक्सोको तल्लो भाग (Lower Lobes) मा हावा पुर्‍याउँछ, जहाँ परानुकम्पी स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System) का रिसेप्टरहरू बढी हुन्छन्।

यस प्रकारको सूक्ष्म श्वासले रगतमा अक्सिजन र कार्बन डाइअक्साइडको सन्तुलन (O2/CO2 Exchange) लाई अनुकूलतम (Optimal) बनाउँछ। कार्बन डाइअक्साइडको हल्का वृद्धिले रक्तनलीहरूलाई फैलाउँछ (Vasodilation), जसले गर्दा मस्तिष्क र मुटुमा रक्तसञ्चार बढ्छ। यसले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई गहिरो अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) अवस्थामा लैजान्छ, जुन गहिरो ध्यान र आन्तरिक उपचार (Healing) को अवस्था हो।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको नाकको प्वालको ठीक अगाडि एउटा अत्यन्तै हलुका, सेतो प्वाँख राखिएको छ। तपाईंको श्वास यति शान्त, यति सूक्ष्म र यति लयबद्ध छ कि त्यो प्वाँख अलिकति पनि हल्लिँदैन। श्वास हावाको रूपमा होइन, एउटा तरल प्रकाशको रूपमा तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेको छ। यो तरल प्रकाशले तपाईंको नाडीहरू (Nāḍīs) भित्रका सबै फोहोर र अवरोधहरूलाई बिस्तारै पगालेर बाहिर निकालिरहेको छ। तपाईंको सम्पूर्ण शरीर एउटा शान्त, गहिरो तालजस्तै स्थिर भएको छ, जसको सतहमा कुनै छाल छैन, केवल असीम गहिराइ र शान्ति छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरका एक सफ्टवेयर इन्जिनियर, विकास, जसलाई सधैँ कम्प्युटर स्क्रिन अगाडि बस्नुपर्ने हुनाले टाउको दुख्ने (Migraine) र आँखा पोल्ने समस्या थियो। उनले ध्यान दिए कि कामको तनावमा उनको श्वास अत्यन्तै छोटो र छातीबाट मात्र भइरहेको हुन्थ्यो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासमा जब उनले श्वासलाई सूक्ष्म र गहिरो बनाउन सिके, उनले कामको बीच-बीचमा पनि यो अभ्यास गर्न थाले। सूक्ष्म श्वासको अभ्यासले उनको स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई शान्त बनायो र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढायो। केही हप्तामै उनको माइग्रेनको समस्या उल्लेख्य रूपमा कम भयो र काममा एकाग्रता बढ्यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक महर्षि पतञ्जलिको आश्रममा योग सिक्न आएका एक राजा थिए। राजा सधैँ हतारमा हुन्थे र छिटो-छिटो श्वास फेर्दै आसनहरू गर्थे। उनलाई लाग्थ्यो, जति धेरै बल प्रयोग गऱ्यो, त्यति छिटो योग सिद्ध हुन्छ। महर्षि पतञ्जलिले उनलाई एउटा कछुवा देखाउँदै भने, "हे राजन्, यो कछुवालाई हेर्नुहोस्। यसले एक मिनेटमा केवल ३-४ पटक मात्र श्वास फेर्छ, त्यसैले यो सयौँ वर्ष बाँच्छ। तर कुकुरले एक मिनेटमा धेरै पटक श्वास फेर्छ र छिट्टै मर्छ।"

महर्षिले राजालाई सम्झाए, "योग बलको प्रदर्शन होइन, सूक्ष्मताको विज्ञान हो। जबसम्म तिम्रो श्वास कछुवाको जस्तै शान्त र सूक्ष्म हुँदैन, तिम्रो मनको दौडधुप रोकिने छैन।" त्यसपछि राजाले बल प्रयोग गर्न छोडे र सूक्ष्म श्वासको अभ्यासबाट गहिरो शान्ति प्राप्त गरे।

सार-शिक्षा:साधनाको गहिराइ बल वा हतारमा होइन, श्वास र मनको सूक्ष्मतामा निर्भर गर्दछ।

हप्ता ४, दिन ४ विश्रान्तिदायी श्वास र परानुकम्पी सक्रियता Relaxing Breath and Parasympathetic Activation

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त वातावरणमा सुखासनमा बस्नुहोस्, शरीरलाई पूर्ण रूपले खुकुलो छोड्नुहोस्।

(२) ५ मिनेट ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्दै, पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षणले तपाईंको सम्पूर्ण तनाव तानिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(३) विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) तयार गरी नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) सुरु गर्नुहोस्।

(४) आजको अभ्यासमा, श्वास लिने (Inhalation) भन्दा श्वास छोड्ने (Exhalation) समयलाई बिस्तारै लामो बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

(५) उदाहरणका लागि, यदि ४ गन्तीमा श्वास लिनुहुन्छ भने, ६ वा ८ गन्तीमा बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस्।

(६) कुनै कुम्भक (Breath Retention) वा बल प्रयोग नगरी, सहज रूपमा ९ चक्र पूरा गर्नुहोस्।

(७) अभ्यासपछि ३ मिनेट मौन विश्राम (Silent Resting) मा बस्नुहोस्, शरीरको गहिरो शिथिलतालाई महसुस गर्नुहोस्।

(८) श्वास छोड्ने समय लामो गर्दाको अनुभव साधना-डायरी (Practice Diary) मा लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

श्वास छोड्ने प्रक्रिया (Exhalation) प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो शरीरको विश्राम-प्रणालीसँग जोडिएको हुन्छ। जब हामी श्वास छोड्ने समयलाई लामो बनाउँछौँ, हामीले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा जम्मा भएका पुराना, नकारात्मक ऊर्जाहरू र भावनात्मक अवरोधहरूलाई बाहिर निकालिरहेका हुन्छौँ।

यो अभ्यासले शरीर र मनलाई गहिरो विश्राम (Deep Relaxation) को अवस्थामा लैजान्छ। यसले हाम्रो चेतनालाई बाह्य तनावहरूबाट अलग गरी आन्तरिक शान्तिको केन्द्रमा स्थापित गर्दछ। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) मा यसलाई आत्म-समर्पण (Surrender) को एक रूप मानिन्छ, जहाँ हामी आफ्ना सबै चिन्ताहरूलाई श्वासमार्फत ब्रह्माण्डमा विसर्जन गर्छौं।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः।
अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति॥

भगवद्गीता ४.२९

अनुवाद: कतिपय योगीहरू प्राण र अपानको गतिलाई नियन्त्रण गर्दै प्राणायाममा तल्लीन हुन्छन्। अरू कतिपयले आहारलाई नियन्त्रण गर्दै प्राणलाई प्राणमै हवन गर्छन्।

व्याख्या: यहाँ 'प्राणलाई प्राणमै हवन गर्नु' को अर्थ श्वास-प्रश्वासको गहिरो र सचेत नियन्त्रण हो। नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) मा श्वास छोड्ने (अपान) प्रक्रियालाई लामो बनाउनु भनेको आफ्ना तनाव र विकारहरूलाई ज्ञानको अग्निमा हवन गर्नु जस्तै हो। यसले साधकलाई गहिरो विश्रान्ति र आत्म-शुद्धिको मार्गमा डोऱ्याउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

श्वास छोड्ने समयलाई लामो बनाउँदा (Prolonged Exhalation), यसले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई शक्तिशाली रूपमा उत्तेजित गर्दछ। भेगस तन्त्रिका परानुकम्पी स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System) को मुख्य मार्ग हो, जसले मुटु, फोक्सो र पाचन प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ।

जब हामी लामो श्वास छोड्छौँ, मुटुको धड्कन (Heart Rate) स्वतः कम हुन्छ र रक्तचाप (Blood Pressure) घट्छ। यसले रगतमा कोर्टिसोल (Cortisol) र एड्रेनालिन (Adrenaline) जस्ता तनाव-हर्मोनहरूको स्तरलाई तीव्र रूपमा घटाउँछ। मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) अल्फा (Alpha) अवस्थामा प्रवेश गर्छ, जसले शरीरको प्राकृतिक उपचार-प्रणाली (Natural Healing Mechanism) लाई सक्रिय बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा सुन्दर, शान्त तालको किनारमा बस्नुभएको छ। जब तपाईं श्वास लिनुहुन्छ, तालको स्वच्छ, नीलो पानीको शीतलता तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेको छ। अनि जब तपाईं बिस्तारै, लामो समय लगाएर श्वास छोड्नुहुन्छ, तपाईंको शरीरभित्रका सबै कालो धुवाँ, तनाव र चिन्ताहरू तालको सतहमा फैलिएर बिस्तारै हराउँदै गएको देख्नुहोस्। श्वास छोड्ने प्रत्येक सेकेन्डसँगै, तपाईंको शरीरको प्रत्येक मांसपेशी, प्रत्येक कोषिका गहिरो विश्राममा डुब्दै गइरहेको छ। तपाईंको सम्पूर्ण अस्तित्व एउटा हलुका कपासजस्तै हावामा तैरिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी एक शिक्षिका, राधिका, जसलाई राति सुत्न निकै गाह्रो हुन्थ्यो (Insomnia)। ओछ्यानमा पल्टिएपछि पनि उनको मनमा दिनभरिका कुराहरू खेलिरहन्थे। उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यो अभ्यासलाई आफ्नो सुत्ने रुटिनमा समावेश गरिन्। सुत्नुअघि ओछ्यानमै बसेर उनले १५ मिनेट नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गरिन्, जसमा श्वास छोड्ने समयलाई लिनेभन्दा दोब्बर बनाउने प्रयास गरिन्। यो विश्रान्तिदायी श्वासले उनको अति-सक्रिय मस्तिष्कलाई शान्त बनायो र परानुकम्पी प्रणाली (Parasympathetic System) लाई सक्रिय गर्‍यो। केही दिनमै उनी ओछ्यानमा पल्टिएको केही मिनेटमै गहिरो निद्रामा जान थालिन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको शान्ति पर्वमा, भीष्म पितामहले युधिष्ठिरलाई राजधर्म सिकाउने क्रममा एउटा कथा सुनाउनुभएको थियो। एकपटक एक शक्तिशाली राजा थिए, जसले धेरै राज्यहरू जिते तर कहिल्यै शान्ति पाएनन्। उनी सधैँ तनाव र भयमा बाँच्थे। एक दिन उनी एक जङ्गलमा पुगे, जहाँ एक वृद्ध ऋषि आँखा चिम्लेर गहिरो विश्राममा बसेका थिए। राजाले सोधे, "ऋषिवर, तपाईंसँग न राज्य छ, न सेना, तैपनि तपाईं यति शान्त र निर्भय कसरी हुनुहुन्छ?"

ऋषिले मुस्कुराउँदै भने, "राजन्, तपाईंले बाहिरको संसार जित्नुभयो, तर भित्रको श्वासलाई जित्न सक्नुभएन। मैले आफ्नो श्वास छोड्ने कला सिकेको छु। जब म श्वास छोड्छु, म आफ्ना सबै अहङ्कार, भय र आशक्तिहरूलाई पनि छोडिदिन्छु। यही त्याग (विश्रान्ति) नै मेरो शान्तिको रहस्य हो।"

सार-शिक्षा:साँचो शान्ति र विश्राम बाह्य प्राप्तिमा होइन, आफ्ना तनाव र आशक्तिहरूलाई श्वासमार्फत छोड्न सक्ने क्षमतामा छ।

हप्ता ४, दिन ५ सुषुम्नाको जागरण र मध्य-मार्ग Awakening Suṣumnā and the Middle Path

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासन वा पद्मासनमा स्थिर भएर बस्नुहोस्, मेरुदण्डलाई पूर्ण रूपले सीधा राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेट ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्नुहोस्, शरीर र मनलाई वर्तमान क्षणमा ल्याउनुहोस्।

(३) विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) बनाएर नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) सुरु गर्नुहोस्।

(४) आजको अभ्यासमा, श्वास लिने र छोड्ने गतिलाई समान र अत्यन्त सूक्ष्म बनाउनुहोस्।

(५) श्वास फेर्दा आफ्नो ध्यानलाई मेरुदण्डको बीच भाग (सुषुम्ना नाडी) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(६) ९ चक्र पूरा गरेपछि, हात तल राख्नुहोस् र दुवै नाकका प्वालबाट एकैसाथ समान रूपमा श्वास चलिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(७) ३-५ मिनेटसम्म मेरुदण्डमा ध्यान केन्द्रित गर्दै मौन विश्राम (Silent Resting) मा बस्नुहोस्।

(८) दुवै नाकबाट समान श्वास चलेको अनुभवलाई साधना-डायरी (Practice Diary) मा लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

जब इडा (Iḍā) र पिङ्गला (Piṅgalā) नाडीहरू पूर्ण रूपले सन्तुलित हुन्छन्, तब प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) मध्य-मार्ग अर्थात् सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मा प्रवाहित हुन थाल्छ। सुषुम्ना नाडी मेरुदण्डको बीच भागमा अवस्थित हुन्छ र यो आध्यात्मिक जागरणको मुख्य मार्ग हो।

सुषुम्नामा प्राणको प्रवाह हुँदा मन पूर्ण रूपले विचार-शून्य र स्थिर हुन्छ। यस अवस्थामा न त विगतको पछुतो हुन्छ, न भविष्यको चिन्ता। साधकले एक गहिरो दिव्य भाव (Divya Bhāva) र साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अनुभव गर्दछ। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अन्तिम लक्ष्य नै यही मध्य-मार्गको जागरण हो।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः।
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायेत निश्चितम्॥

हठयोगप्रदीपिका २.१९

अनुवाद:जब नाडीहरू शुद्ध हुन्छन्, तब बाह्य रूपमा पनि त्यसका लक्षणहरू देखिन्छन्। शरीरमा हलुकापन (कृशता) र अनुहारमा चमक (कान्ति) निश्चित रूपमा उत्पन्न हुन्छ।

व्याख्या:नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) को निरन्तर अभ्यासले जब इडा र पिङ्गला शुद्ध भई सुषुम्ना जाग्रत हुन्छ, त्यसको प्रभाव भौतिक शरीरमा पनि देखिन्छ। शरीर रोगमुक्त र हलुका हुन्छ भने अनुहारमा एक प्रकारको आध्यात्मिक तेज (कान्ति) आउँछ। यो श्लोकले आन्तरिक ऊर्जा-सन्तुलनको बाह्य प्रकटीकरणलाई पुष्टि गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

दुवै नाकका प्वालबाट समान रूपमा श्वास चल्नु (Nasal Cycle Synchronization) ले मस्तिष्कका दुवै गोलार्धहरू (Hemispheric Synchronization) बीचको सञ्चारलाई अधिकतम बनाउँछ। सामान्यतया, दिनभरि हाम्रो श्वास हरेक ९०-१२० मिनेटमा एउटा नाकबाट अर्कोमा परिवर्तन भइरहेको हुन्छ (Ultradian Rhythm)।

जब नाडी शोधनको माध्यमबाट हामी दुवै नाकको प्रवाहलाई समान बनाउँछौँ, मस्तिष्कको कर्पस क्यालोसम (Corpus Callosum) — जसले दुवै गोलार्धलाई जोड्छ — अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। यसले तार्किक (Logical) र रचनात्मक (Creative) सोचको अद्‌भुत सन्तुलन ल्याउँछ। साथै, यसले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) लाई गहिरो सन्तुलन (Homeostasis) को अवस्थामा पुर्‍याउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्डको ठीक बीचमा एउटा चम्किलो, सुनौलो नली (सुषुम्ना) छ। यसको देब्रेतिर नीलो प्रकाश (इडा) र दाहिनेतिर रातो प्रकाश (पिङ्गला) तलदेखि माथिसम्म बेरिएर गएका छन्। जब तपाईं नाडी शोधन गर्नुहुन्छ, नीलो र रातो प्रकाश पूर्ण रूपले सन्तुलित हुन्छन् र बिस्तारै बीचको सुनौलो नलीमा समाहित हुन्छन्। अब तपाईंको मेरुदण्डको फेद (मूलाधार - Mūlādhāra) देखि शिरको टुप्पो (सहस्रार - Sahasrāra) सम्म एउटा अत्यन्तै चम्किलो, स्थिर सुनौलो प्रकाशको स्तम्भ मात्र बाँकी छ। यो प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण शरीर र मनलाई एक असीम शान्ति र दिव्यताले भरिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

चितवनका एक चित्रकार, सुवास, जसलाई आफ्नो कलामा नयाँ सिर्जनात्मक विचारहरू ल्याउन गाह्रो भइरहेको थियो (Creative Block)। उनी कि त अति तार्किक भएर सोच्थे, कि त अति भावुक भएर। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासअन्तर्गत जब उनले नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) मार्फत सुषुम्ना जागरणको अभ्यास गरे, उनले आफ्नो मस्तिष्कका दुवै भाग सन्तुलित भएको महसुस गरे। दुवै नाकबाट समान श्वास चलेको त्यो शान्त अवस्थामा, उनलाई अचानक नयाँ र अद्भुत चित्रका विचारहरू फुरेर आए। मध्य-मार्गको यो सन्तुलनले उनको तार्किक सीप र रचनात्मक कल्पनालाई एकै ठाउँमा ल्याइदियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

कठोपनिषद्मा नचिकेता र यमराजको संवाद छ। नचिकेताले यमराजलाई मृत्यु र आत्माको रहस्य सोध्दा, यमराजले शरीरलाई एउटा रथको रूपमा वर्णन गर्नुभयो। "हे नचिकेता, इन्द्रियहरू घोडाहरू हुन्, मन लगाम हो, र बुद्धि सारथि हो। जो व्यक्तिले आफ्ना इन्द्रिय र मनरूपी घोडाहरूलाई यताउता (इडा र पिङ्गलाको द्वन्द्वमा) दौडिन दिन्छ, उसको रथ कहिल्यै गन्तव्यमा पुग्दैन।"

यमराजले थप भन्नुभयो, "तर जो धीर पुरुषले श्वास र ध्यानको माध्यमबाट मनरूपी लगामलाई स्थिर राख्छ र घोडाहरूलाई सीधा मध्य-मार्ग (सुषुम्ना) मा हिँडाउँछ, उसले परम शान्ति र अमरत्व प्राप्त गर्दछ।"

सार-शिक्षा:जीवनको सर्वोच्च गन्तव्यमा पुग्नका लागि अतिवाद (Extremes) बाट बचेर सन्तुलित मध्य-मार्गको यात्रा गर्नु आवश्यक छ।

हप्ता ४, दिन ६ नाडी शोधन र मानसिक स्पष्टता Nāḍī Śodhana and Mental Clarity

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा र अनुहार शान्त राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेट ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्नुहोस्, मनका सबै विचारहरूलाई भुइँमा बिसाउनुहोस्।

(३) विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) बनाएर नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) सुरु गर्नुहोस्।

(४) आजको अभ्यासमा, श्वास लिँदा र छोड्दा आफ्नो ध्यानलाई भ्रूमध्य (आज्ञा चक्र - Ājñā Cakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(५) श्वासको गति सहज, सूक्ष्म र लयबद्ध होस्। कुनै कुम्भक (Breath Retention) नगर्नुहोस्।
(६) पूर्ण एकाग्रताका साथ ९ चक्र पूरा गर्नुहोस्।
(७) अभ्यासपछि ५ मिनेट मौन विश्राम (Silent Resting) मा बस्नुहोस्, मनको आकाशमा छाएको स्पष्टतालाई हेर्नुहोस्।
(८) आजको मानसिक स्पष्टता र एकाग्रताको स्तरलाई साधना-डायरी (Practice Diary) मा टिप्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो मन सामान्यतया विचारहरूको कुहिरोले ढाकिएको हुन्छ, जसले गर्दा हामी सही निर्णय लिन वा स्पष्ट रूपमा देख्न सक्दैनौँ। नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) ले प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) लाई सन्तुलित गरी आज्ञा चक्र (Ājñā Cakra - Third Eye) लाई जाग्रत गर्दछ। आज्ञा चक्र अन्तर्ज्ञान (Intuition) र मानसिक स्पष्टताको केन्द्र हो।

जब इडा र पिङ्गलाको सन्तुलनबाट ऊर्जा आज्ञा चक्रमा पुग्छ, मनको कुहिरो फाट्छ। साधकले साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को गहिरो अनुभव गर्छ, जहाँ विचारहरू आउँछन् र जान्छन्, तर मनको भित्री आकाश सधैँ सफा र शान्त रहन्छ। यसले दैनिक जीवनमा सही निर्णय लिने क्षमता र विवेक (Discrimination) को विकास गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मलकुलाकुला नाडी मारुतो नैव मध्यगः।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत्॥
हठयोगप्रदीपिका २.४

अनुवाद:जबसम्म नाडीहरू मल (विकार र अवरोध) ले भरिएका हुन्छन्, तबसम्म प्राणवायु मध्य-मार्ग (सुषुम्ना) मा प्रवेश गर्न सक्दैन। यस्तो अवस्थामा उन्मनी अवस्था (मनको उच्च, विचार-शून्य र स्पष्ट अवस्था) कसरी प्राप्त हुन सक्छ? र कार्यसिद्धि कसरी हुन सक्छ?

व्याख्या:यो श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि मानसिक स्पष्टता (उन्मनी भाव) र जीवनमा सफलता (कार्यसिद्धि) प्राप्त गर्नका लागि नाडीहरूको शुद्धि अनिवार्य छ। नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) ले ती विकारहरूलाई हटाएर मनलाई एक निर्मल ऐनाजस्तै बनाउँछ, जसमा सत्यको स्पष्ट प्रतिबिम्ब देख्न सकिन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

नाडी शोधनको अभ्यासले मस्तिष्कको फ्रन्टल लोब (Frontal Lobe) र विशेषगरी प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) मा रक्तसञ्चार र अक्सिजनको आपूर्ति बढाउँछ। यो क्षेत्र कार्यकारी कार्यहरू (Executive Functions) जस्तै निर्णय लिने, ध्यान केन्द्रित गर्ने र समस्या समाधान गर्ने कुरासँग सम्बन्धित छ।

साथै, यस अभ्यासले मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) र नोरएपिनेफ्रिन (Norepinephrine) जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरूको सन्तुलित स्राव गराउँछ, जसले सतर्कता (Alertness) र मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) बढाउँछ। इइजी (EEG) अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यस्तो अभ्यासपछि मस्तिष्कमा उच्च-फ्रिक्वेन्सी गामा तरङ्गहरू (Gamma Waves) को वृद्धि हुन्छ, जुन उच्च चेतना र गहिरो अन्तर्दृष्टि (Insight) सँग जोडिएको छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मन एउटा बाक्लो कुहिरोले ढाकिएको उपत्यका हो, जहाँ केही पनि स्पष्ट देखिँदैन। जब तपाईं नाडी शोधन सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईंको प्रत्येक श्वास एउटा शीतल र शक्तिशाली हावाको झोँकाजस्तै बन्छ। देब्रे र दाहिने नाकबाट भित्र-बाहिर गरिरहेको यो श्वासले बिस्तारै त्यो कुहिरोलाई उडाउँदै छ। ९ चक्र पूरा गर्दासम्म, सम्पूर्ण कुहिरो फाटिसकेको छ। अब तपाईंको मनको उपत्यकामा बिहानको उज्यालो घाम लागेको छ। सबै कुरा अत्यन्तै स्पष्ट, सफा र सुन्दर देखिन्छ। तपाईंको भ्रूमध्य (आज्ञा चक्र) मा एउटा चम्किलो तारा बलेको छ, जसले तपाईंको सम्पूर्ण आन्तरिक जगत्लाई उज्यालो बनाइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका एक कानुन व्यवसायी (Lawyer), हरि, जसलाई एउटा जटिल मुद्दाको अध्ययन गर्दा धेरै तथ्यहरू र प्रमाणहरूबीच अलमल भइरहेको थियो। उनको मन यति धेरै विचारहरूले भरिएको थियो कि उनी कुनै निष्कर्षमा पुग्न सकिरहेका थिएनन्। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासअन्तर्गत उनले कामको बीचमा १५ मिनेट विश्राम लिएर नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गरे। अभ्यासपछि जब उनी मौन विश्राममा बसे, उनको मनको सम्पूर्ण कोलाहल शान्त भयो। त्यो मानसिक स्पष्टताको अवस्थामा, उनले अचानक मुद्दाको मुख्य चुरो कुरो (Crux) देखे, जुन पहिले उनको आँखा अगाडि भएर पनि देखिरहेका थिएनन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

रामायणमा, जब हनुमानजी सीता माताको खोजीमा लङ्का पुग्नुभयो, उहाँले रावणको विशाल र भव्य महल देख्नुभयो। त्यहाँका अनेकौँ सुन्दर दृश्यहरू, राक्षसहरूका मायावी रूपहरू र धनसम्पत्ति देखेर सामान्य मानिसको मन सजिलै भ्रमित हुन सक्थ्यो। तर हनुमानजीको मन अत्यन्तै स्पष्ट र एकाग्र थियो।

उहाँले आफ्नो श्वास र मनलाई राम-नाम (सङ्कल्प) मा यति स्थिर राख्नुभएको थियो कि बाहिरको कुनै पनि मायाले उहाँको मानसिक स्पष्टतालाई धमिलो पार्न सकेन। उहाँले ठिक त्यही कुरा मात्र देख्नुभयो, जुन उहाँको लक्ष्य थियो — माता सीता।

सार-शिक्षा:जब श्वास र मन शुद्ध हुन्छन्, तब बाह्य जगत्का कुनै पनि भ्रम वा कोलाहलले हाम्रो मानसिक स्पष्टता र लक्ष्यलाई विचलित गर्न सक्दैनन्।

हप्ता ४, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र गहिरो विश्राम Weekly Integration and Deep Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आजको अभ्यास अलि लामो हुनेछ। शान्त स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस्।

(२) ५ मिनेट गहिरो ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास गर्नुहोस्।

(३) विष्णु मुद्रा (Viṣṇu Mudrā) बनाएर, अत्यन्तै सूक्ष्म, सहज र लयबद्ध रूपमा ९ चक्र नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गर्नुहोस्।

(४) अभ्यास पूरा भएपछि, हात तल राख्नुहोस् र आँखा बन्द नै राख्नुहोस्।

(५) अब आफ्नो ध्यानलाई श्वासबाट हटाएर सम्पूर्ण शरीरमा फैलाउनुहोस्।

(६) १० मिनेटसम्म पूर्ण मौन विश्राम (Silent Resting) मा बस्नुहोस्। कुनै विचार आएमा त्यसलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) ले हेर्नुहोस्, प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्।

(७) बिस्तारै हातहरू रगडेर अनुहारमा राख्नुहोस् र आँखा खोल्नुहोस्।

(८) यो हप्ताभरिको समग्र अनुभव र आजको गहिरो विश्राममलाई आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सातौँ दिन एकीकरण (Integration) को दिन हो। हप्ताभरि हामीले इडा र पिङ्गलालाई सन्तुलित गर्ने, श्वासलाई सूक्ष्म बनाउने र सुषुम्नालाई जाग्रत गर्ने अभ्यास गऱ्यौँ। आजको लामो मौन विश्रामले ती सबै सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) का परिवर्तनहरूलाई हाम्रो भौतिक शरीर र चेतनामा स्थायी रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ।

गहिरो विश्रामविना कुनै पनि साधना पूर्ण हुँदैन। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) मा विश्रामलाई शून्यता (Emptiness) को अवस्था मानिन्छ, जहाँ हामी केही पनि गर्दैनौँ, केवल 'हुने' (Being) अवस्थामा रहन्छौँ। यही शून्यताबाट नै साँचो ऊर्जा र रूपान्तरणको जन्म हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥

भगवद्गीता ६.२७

अनुवाद: जसको मन पूर्ण रूपले शान्त छ, जसका रजोगुण (चञ्चलता र आशक्ति) शान्त भएका छन्, र जो पापरहित (निष्कलङ्क) भई ब्रह्मसँग एकीभूत भएको छ, त्यस्ता योगीलाई उत्तम सुख (परमानन्द) प्राप्त हुन्छ।

व्याख्या: हप्ताभरिको नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) अभ्यासले रजोगुण (चञ्चलता) लाई शान्त पार्छ र मनलाई प्रशान्त बनाउँछ। सातौँ दिनको यो गहिरो मौन विश्राम त्यही 'उत्तम सुख' वा परमानन्दको अनुभव गर्ने अवसर हो, जहाँ साधकले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (ब्रह्मभूत अवस्था) को साक्षात्कार गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

लामो समयसम्मको मौन विश्राम (Deep Rest/Non-Sleep Deep Rest - NSDR) ले स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई पूर्ण रूपले रिसेट (Reset) गर्दछ। यस अवस्थामा मस्तिष्क-तरङ्गहरू (Brainwaves) थिटा (Theta) र कहिलेकाहीँ डेल्टा (Delta) अवस्थामा पुग्छन्, जुन गहिरो निद्राको अवस्था हो, तर यहाँ साधक पूर्ण रूपले सचेत रहन्छ।

यसले शरीरमा एन्डोर्फिन (Endorphins) र अक्सिटोसिन (Oxytocin) जस्ता निको पार्ने हर्मोनहरूको बाढी ल्याउँछ। साथै, यसले अमिग्डाला (Amygdala) को सक्रियतालाई उल्लेख्य रूपमा घटाउँछ र हिपोक्याम्पस (Hippocampus) लाई बलियो बनाउँछ, जसले भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) र स्मरणशक्ति बढाउँछ। यो विश्रामले हप्ताभरिको अभ्यासबाट प्राप्त न्युरोप्लास्टिक (Neuroplastic) परिवर्तनहरूलाई मस्तिष्कमा स्थायी रूपमा 'वायर' (Wire) गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल, शान्त महासागरको पिँधमा हुनुहुन्छ। माथि सतहमा जतिसुकै ठूला छालहरू वा आँधीबेहरी आए पनि, यहाँ पिँधमा पूर्ण शान्ति र स्थिरता छ। तपाईंको शरीर त्यो महासागरको पानीसँगै पग्लिएर एक भएको छ। तपाईंको कुनै सीमा छैन, कुनै तौल छैन। चारैतिर केवल एउटा गहिरो, नीलो शून्यता छ। यो शून्यता खाली छैन, बरु असीम ऊर्जा र प्रेमले भरिएको छ। तपाईं यस महासागरको गर्भमा पूर्ण रूपले सुरक्षित, विश्रान्त र आनन्दित हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी एक गृहिणी, मञ्जु, जसको हप्ताभरि परिवारको हेरचाह, भान्सा र घरको काममा बित्थ्यो। उनी आफूलाई सधैँ मेसिनजस्तै महसुस गर्थिन्। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यो चौथो हप्ताको अन्तिम दिन, उनले सबै कामबाट छुट्टी लिएर बिहान २० मिनेट यो एकीकरण अभ्यास गरिन्। नाडी शोधनपछिको त्यो १० मिनेटको गहिरो मौन विश्राममा, उनले वर्षौंपछि पहिलोपटक आफूलाई 'केही गर्नु नपर्ने' अवस्थामा पाइन्। त्यो विश्रामले उनको भित्र जम्मा भएको वर्षौंको थकानलाई पगालिदियो। अभ्यासबाट उठ्दा उनको अनुहारमा एउटा नयाँ चमक थियो र मनमा असीम शान्ति।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

श्रीमद्भागवत पुराणमा जडभरतको कथा छ। भरत एक महान् राजा थिए, तर पछि उनले सबै कुरा त्यागेर जङ्गलमा साधना गर्न थाले। अर्को जन्ममा उनी 'जडभरत' को रूपमा जन्मिए। उनी बाहिरबाट हेर्दा मूर्ख वा जडजस्तै देखिन्थे, किनभने उनी कसैसँग बोल्दैनथे र कुनै प्रतिक्रिया जनाउँदैनथे। तर भित्रभित्रै उनी परम ज्ञानी र पूर्ण शान्तिको अवस्थामा थिए।

एकपटक राजा रहूगणको पालकी बोक्न उनलाई जबर्जस्ती लगाइयो। उनी भुइँका कमिलाहरूलाई बचाउँदै बिस्तारै हिँड्दा पालकी हल्लियो र राजाले उनलाई गाली गरे। तब जडभरतले पहिलोपटक बोले र राजालाई आत्मज्ञानको उपदेश दिए। उनले भने, "हे राजन्, यो शरीर र मनको दौडधुप केवल भ्रम हो। साँचो ज्ञान र शान्ति त भित्रको गहिरो मौनतामा मात्र पाइन्छ।"

सार-शिक्षा:बाह्य निष्क्रियता वा मौनता अज्ञानता होइन, बरु यो भित्री पूर्णता र गहिरो विश्रामको सर्वोच्च अवस्था हुन सक्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यो चौथो हप्तामा हामीले नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) को माध्यमबाट इडा र पिङ्गला नाडीहरूलाई सन्तुलित गर्दै स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई गहिरो विश्राम दिने अभ्यास गर्‍यौँ। श्वासको सूक्ष्मता, विश्रान्तिदायी श्वास छोड्ने कला र सुषुम्ना जागरणको प्रारम्भिक अनुभवले हाम्रो मनलाई अझ बढी स्पष्ट र स्थिर बनाएको छ। साथै, साधना-डायरी (Practice Diary) को सुरुवातले हाम्रो आन्तरिक यात्रालाई लिपिबद्ध गर्न मद्दत गरेको छ। आगामी हप्ताहरूमा यही सन्तुलित ऊर्जालाई हामी चक्रहरू (Cakras) को जागरणमा प्रयोग गर्नेछौँ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन (परिचय) + मौन विश्राम	१५ मिनेट

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
२	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन (श्वासको गति बराबर) + मौन विश्राम	१५ मिनेट
३	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन (सूक्ष्म श्वास) + मौन विश्राम	१५ मिनेट
४	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन (लामो श्वास छोड्ने) + मौन विश्राम	१५ मिनेट
५	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन (सुषुम्ना ध्यान) + मौन विश्राम	१५ मिनेट
६	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन (आज्ञा चक्र ध्यान) + मौन विश्राम	१५ मिनेट
७	ग्राउन्डिङ + ९ चक्र नाडी शोधन + गहिरो मौन विश्राम (एकीकरण)	२० मिनेट

अध्याय ५

तल्ला तीन चक्रहरूको जागरण

Chapter 5: Awakening the Lower Chakras

यस पाँचौँ हप्तामा हामी सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र गहिरो अभ्यासमा प्रवेश गर्दैछौँ—तल्ला तीन चक्रहरूको जागरण (Awakening the Lower Chakras)। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले श्वासप्रश्वास, नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) र आधारभूत ग्राउन्डिङ (Grounding) को अभ्यासबाट शरीर र मनलाई स्थिर बनाउन सिक्यौँ। अब हामी हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) का ऊर्जा-केन्द्रहरू अर्थात् चक्रहरू (Chakras) मा आफ्नो चेतनालाई केन्द्रित गर्नेछौँ। यस हप्ताको हाम्रो मुख्य ध्यान मूलाधार (Mūlādhāra), स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) र मणिपुर (Maṇipūra) चक्रमा रहनेछ। यी तीन चक्रहरू हाम्रो भौतिक अस्तित्व, भावना, र व्यक्तिगत शक्तिसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएका छन्।

मूलाधार चक्रले हामीलाई सुरक्षा र स्थिरता प्रदान गर्दछ, स्वाधिष्ठान चक्रले हाम्रा भावनाहरू र सिर्जनात्मकतालाई सन्तुलित गर्दछ, भने मणिपुर चक्रले हामीलाई आत्मविश्वास र कार्य-शक्ति दिन्छ। यी तल्ला केन्द्रहरूमा चेतना, रङ-कल्पना र बीज मन्त्र (Bīja Mantra) को गहिरो अभ्यास गर्नाले हाम्रो दैनिक जीवनका आधारभूत आवश्यकताहरू र भावनात्मक सन्तुलनमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ। यस हप्ताको दैनिक २० मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) मा हामी ग्राउन्डिङ, नाडी शोधन र यी तल्ला तीन केन्द्रको बीज-अभ्यासलाई एकीकृत गर्नेछौँ।

सात दिनको यो यात्रा मूलाधार चक्रको परिचयबाट सुरु भई, स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्रको गहिरो अनुभव हुँदै, अन्त्यमा यी तीनै चक्रहरूको एकीकृत सन्तुलनमा पुगेर विश्राम लिनेछ। प्रत्येक दिन हामी यी चक्रहरूसँग जोडिएका सुरक्षा, भावना र आत्मविश्वासका विषयहरूमा छोटो मनन पनि गर्नेछौँ।

हप्ता ५, दिन १ मूलाधार चक्र र सुरक्षाको जग Mulādhāra Chakra and the Foundation of Security

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड (Spine) लाई सीधा राख्नुहोस् र दुवै हातलाई घुँडामा ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राख्नुहोस्।

(२) आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो सम्पूर्ण ध्यानलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्दै ५ मिनेटसम्म नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) प्राणायाम गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई मेरुदण्डको सबैभन्दा तल्लो भाग, अर्थात् गुदा र जननेन्द्रियको बीचमा रहेको मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रमा लैजानुहोस्।

(४) त्यहाँ एउटा चम्किलो रातो रङको चार-दल भएको कमलको फूल फुलेको कल्पना गर्नुहोस्।

(५) प्रत्येक पटक श्वास लिँदा पृथ्वीबाट रातो ऊर्जा मूलाधार चक्रमा प्रवेश गरेको र श्वास छोड्दा त्यहाँका सम्पूर्ण डर र असुरक्षाहरू बाहिर निस्किएको भाव गर्नुहोस्।

(६) अब मूलाधार चक्रको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'लं' (Laṃ) को मानसिक वा मधुर स्वरमा १०८ पटक जप गर्नुहोस्।

(७) जप पूरा भएपछि केही बेर शान्त बसेर मूलाधार चक्रमा उत्पन्न भएको स्थिरता र सुरक्षाको भावलाई महसुस गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, दुवै हत्केलालाई आपसमा रगडेर अनुहारमा लगाउनुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मूलाधार (Mūlādhāra) चक्र हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को जग हो। यो पृथ्वी तत्त्वसँग जोडिएको छ र यसले हाम्रो भौतिक अस्तित्व, सुरक्षा, र स्थिरताको भावनालाई नियन्त्रण गर्दछ। जब यो चक्र असन्तुलित हुन्छ, हामीमा डर, असुरक्षा, र अस्थिरता उत्पन्न हुन्छ। यस चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले र 'लं' बीज मन्त्रको जप गर्नाले पृथ्वी तत्त्व सन्तुलित हुन्छ, जसले हामीलाई गहिरो ग्राउन्डिङ (Grounding) र मानसिक स्थिरता प्रदान गर्दछ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, मूलाधार चक्र कुण्डलिनी (Kuṇḍalinī) शक्तिको निवास-स्थान हो। यस चक्रको जागरणबिना माथिल्ला चक्रहरूको सन्तुलित विकास सम्भव छैन। रातो रङको कल्पना र बीज मन्त्रको कम्पनले सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) को तल्लो भागमा रहेका ऊर्जा-अवरोधहरूलाई हटाउँछ, जसले गर्दा प्राण (Prāṇa) को प्रवाह सहज हुन्छ र साधकमा गहिरो आत्म-विश्वास र निर्भयता जाग्रत हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मूलाधारे त्रिकोणख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके।
मध्ये स्वयम्भुलिङ्गं तु कोटिसूर्यसमप्रभम्॥
शिवसंहिता ५.५६

अनुवाद:मूलाधार चक्रमा इच्छा, ज्ञान र क्रिया स्वरूपको त्रिकोण छ। त्यसको मध्यभागमा करोडौँ सूर्यसमान चम्किलो स्वयम्भु लिङ्ग (चेतनाको प्रतीक) अवस्थित छ।

व्याख्या:शिवसंहिताको यो श्लोकले मूलाधार चक्रको महत्त्व र त्यहाँ निहित अनन्त ऊर्जाको वर्णन गर्दछ। यसले स्पष्ट पार्छ कि हाम्रो भौतिक शरीरको सबैभन्दा तल्लो बिन्दुमा पनि अनन्त चेतना र शक्तिको स्रोत लुकेको छ। यस चक्रको ध्यानले त्यही सुप्त शक्तिलाई जाग्रत गराई साधकलाई इच्छा, ज्ञान र क्रियाको सन्तुलन प्रदान गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मूलाधार चक्रको स्थान शारीरिक रूपमा पेल्भिक प्लेक्सस (Pelvic Plexus) र पेरिनियम (Perineum) सँग सम्बन्धित छ। यस क्षेत्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा र गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दा प्यारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय हुन्छ। यसले शरीरको 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) प्रतिक्रियालाई शान्त पार्छ र कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव-हर्मोनहरूको स्तर घटाउँछ। 'लं' मन्त्रको उच्चारणले उत्पन्न गर्ने ध्वनि-कम्पनले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले सम्पूर्ण स्नायु प्रणालीलाई विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणले, मूलाधार चक्रको ध्यानले मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) क्षेत्रको अति-सक्रियतालाई कम गर्छ, जुन डर र चिन्ताको केन्द्र हो। रातो रङको कल्पना र पृथ्वीसँग

जोडिएको भावले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) मार्फत मस्तिष्कमा सुरक्षा र स्थिरताको नयाँ न्युरल पाथवे (Neural Pathways) निर्माण गर्दछ। यसले व्यक्तिलाई तनावपूर्ण परिस्थितिहरूमा पनि शान्त र स्थिर रहन मद्दत गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल, पुरानो र बलियो बरको रूखमुनि शान्त मुद्रामा बस्नुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्ड (Spine) एकदम सीधा छ र शरीर पूर्ण रूपमा स्थिर छ। तपाईंको मेरुदण्डको सबैभन्दा तल्लो भागमा एउटा अत्यन्त चम्किलो, गाढा रातो रङको चार-दल भएको कमलको फूल बिस्तारै फक्रिरहेको छ। प्रत्येक श्वाससँगै त्यो रातो प्रकाश अझ उज्यालो हुँदै गइरहेको छ र त्यसबाट निस्किएका प्रकाशका जराहरू गहिरो पृथ्वीभित्र प्रवेश गरिरहेका छन्। तपाईंले 'लं' मन्त्र उच्चारण गर्दा त्यो रातो कमलमा सूक्ष्म कम्पन उत्पन्न हुन्छ र त्यो कम्पनले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई न्यानोपन र अभेद्य सुरक्षाको कवच (Kavaca) ले ढाकिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक बैंक-म्यानेजर रमेश पछिल्लो समय आफ्नो जागिर र आर्थिक भविष्यलाई लिएर अत्यन्त चिन्तित थिए। सानो कुरामा पनि उनी आत्तिने र राति निदाउन नसक्ने समस्याबाट गुज्रिरहेका थिए। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत मूलाधार चक्रको ध्यान र 'लं' बीज मन्त्रको अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्नो भित्र एउटा अनौठो स्थिरता महसुस गर्न थाले। दैनिक २० मिनेटको यो अभ्यासले उनलाई पृथ्वीसँग जोडिएको (Grounded) महसुस गरायो। अहिले अफिसमा जस्तोसुकै तनावपूर्ण परिस्थिति आउँदा पनि उनी आत्तिँदैनन्; उनी एकैछिन आँखा बन्द गर्छन्, आफ्नो ध्यान मूलाधारमा लान्छन्, र गहिरो श्वास लिँदै आफूलाई सुरक्षित र स्थिर पाउँछन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

मार्कण्डेय पुराणमा वर्णित एक कथाअनुसार, प्राचीन कालमा राजा सुरथले आफ्नो राज्य र सम्पत्ति सबै गुमाएपछि अत्यन्त निराश र असुरक्षित महसुस गर्दै वनमा भौँतारिरहेका थिए। त्यहाँ उनको भेट मेधा ऋषिसँग भयो। राजाले ऋषिलाई आफ्नो डर र असुरक्षाको कारण सोधे। मेधा ऋषिले उनलाई सम्झाए कि बाह्य भौतिक वस्तुहरू सधैँ परिवर्तनशील हुन्छन्, तर वास्तविक सुरक्षा मानिसको आफ्नै भित्री चेतनामा, उसको मूलाधारमा निहित हुन्छ। ऋषिले राजालाई बाह्य जगत्को मोह त्यागेर आफ्नो भित्री शक्ति र स्थिरतामा ध्यान केन्द्रित गर्ने उपदेश दिए। यसपछि राजा सुरथले गहिरो साधना गरे र आफ्नो गुमेको आत्मविश्वास र स्थिरता पुनः प्राप्त गरे।

सार-शिक्षा:वास्तविक सुरक्षा बाह्य परिस्थितिमा होइन, हाम्रो आफ्नै भित्री चेतना र स्थिरतामा निर्भर हुन्छ।

हप्ता ५, दिन २ स्वाधिष्ठान चक्र र भावनाको प्रवाह Svādhiṣṭhāna Chakra and the Flow of Emotions

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा खुकुलो छोड्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म गहिरो र लयबद्ध श्वासप्रश्वास (Deep Rhythmic Breathing) गर्दै मनलाई वर्तमान क्षणमा ल्याउनुहोस्।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई मूलाधारबाट अलिकति माथि, नाभिभन्दा करिब दुई इन्च तल रहेको स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्रमा सार्नुहोस्।

(४) त्यहाँ एउटा चम्किलो सुन्तला (Orange) रङको छ-दल भएको कमलको फूल जलिरहेको वा फक्रिरहेको कल्पना गर्नुहोस्।

(५) श्वास लिँदा जल-तत्त्वको शीतल ऊर्जा स्वाधिष्ठान चक्रमा प्रवेश गरेको र श्वास छोड्दा मनमा रहेका सम्पूर्ण नकारात्मक भावना र अपराध-बोधहरू बगेर गएको भाव गर्नुहोस्।

(६) अब स्वाधिष्ठान चक्रको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'वं' (Vaṃ) को १०८ पटक जप गर्नुहोस्, र प्रत्येक जपसँगै सुन्तला रङको ऊर्जा फैलिएको महसुस गर्नुहोस्।

(७) जप पूरा भएपछि केही बेर शान्त बसेर आफ्ना भावनाहरू सहज रूपमा बगिरहेको साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यास गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, गहिरो श्वास लिँदै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस् र आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा अनुभव टिप्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्र जल तत्त्वसँग सम्बन्धित छ र यसले हाम्रा भावनाहरू, सिर्जनात्मकता, र इच्छाहरूलाई नियन्त्रण गर्दछ। जसरी पानीको स्वभाव बग्नु हो, त्यसैगरी हाम्रा भावनाहरू पनि सहज रूपमा बग्नुपर्छ। जब यो चक्र अवरुद्ध हुन्छ, हामी भावनाहरूलाई दबाउने, अपराध-बोध पाल्ने, वा सिर्जनात्मक रूपमा शून्य महसुस गर्ने गर्छौं। यस चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले र 'वं' बीज मन्त्रको जप गर्नाले जल तत्त्व सन्तुलित हुन्छ, जसले भावनात्मक स्वतन्त्रता र सिर्जनात्मक ऊर्जाको विकास गर्दछ।

ऊर्जागत रूपमा, स्वाधिष्ठान चक्रले प्राण (Prāṇa) लाई शरीरभरि तरल रूपमा वितरण गर्न मद्दत गर्छ। सुन्तला रङको ध्यान र मन्त्रको कम्पनले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा जमेर बसेका भावनात्मक गाँठोहरूलाई फुकाउँछ। यसले साधकलाई आफ्ना भावनाहरूप्रति सचेत र स्वीकार्य बनाउँछ, जसले गर्दा जीवनमा रस, आनन्द र दिव्य भाव (Divya Bhāva) को सञ्चार हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

स्वाधिष्ठानाख्यमेतद्धि पङ्कजं रक्तवर्णकम्।
तन्मध्ये वारुणं मण्डलं शुभ्रं चन्द्रसमप्रभम्॥

षट्चक्रनिरूपणम् १४

अनुवाद:स्वाधिष्ठान नामक यो कमल (सिन्दुरे/सुन्तला) रङको छ। यसको मध्यभागमा वरुण (जल) मण्डल छ, जुन चन्द्रमा जस्तै सेतो र चम्किलो छ।

व्याख्या:यस श्लोकले स्वाधिष्ठान चक्रको स्वरूप र यसको जल तत्त्वसँगको सम्बन्धलाई स्पष्ट पारेको छ। चन्द्रमा र जलको गहिरो सम्बन्ध हुन्छ, जसले हाम्रा भावनाहरू (Emotions) को ज्वारभाटालाई सङ्केत गर्छ। यस चक्रको ध्यानले चन्द्रमा जस्तै शीतल र शान्त ऊर्जा प्रदान गर्दछ, जसले हाम्रा अशान्त भावनाहरूलाई सन्तुलित र निर्मल बनाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

स्वाधिष्ठान चक्रको स्थान शारीरिक रूपमा स्याक्रल प्लेक्सस (Sacral Plexus) र प्रजनन अङ्गहरूसँग सम्बन्धित छ। यस क्षेत्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा र 'वं' मन्त्रको उच्चारण गर्दा पेल्भिक क्षेत्रमा रक्तसञ्चार बढ्छ र त्यहाँका मांसपेशीहरू खुकुलो हुन्छन्। यसले अटोनोमिक नर्भस

सिस्टम (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलित गर्छ र तनावका कारण तल्लो पेटमा हुने दुखाइ वा ऐँठनलाई कम गर्छ।

मनोवैज्ञानिक रूपमा, भावनाहरूलाई दबाउँदा शरीरमा सोमाटिक (Somatic) तनाव उत्पन्न हुन्छ। स्वाधिष्ठान चक्रको ध्यानले मस्तिष्कको लिम्बिक सिस्टम (Limbic System), विशेषगरी हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) र इन्सुला (Insula) लाई सकारात्मक रूपमा प्रभावित गर्छ। यसले व्यक्तिलाई आफ्ना भावनाहरू पहिचान गर्न र तिनलाई स्वस्थ रूपमा अभिव्यक्त गर्न मद्दत गर्छ। अल्फा मस्तिष्क-तरङ्ग (Alpha Brainwaves) को वृद्धिले सिर्जनात्मक सोच र भावनात्मक लचिलोपन (Emotional Resilience) लाई बढावा दिन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र सफा तालको किनारमा बस्नुभएको छ। पूर्णिमाको उज्यालो चन्द्रमा तालको पानीमा प्रतिबिम्बित भइरहेको छ। तपाईंको नाभिभन्दा अलिकति तल, स्वाधिष्ठान चक्रको स्थानमा, एउटा अत्यन्त सुन्दर सुन्तला (Orange) रङको छ-दल भएको कमल फक्रिरहेको छ। तपाईंले 'वं' मन्त्र उच्चारण गर्दा त्यो कमलबाट सुन्तला रङको तरल प्रकाश निस्केर तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा छाल जस्तै फैलिरहेको छ। त्यो प्रकाशले तपाईंको शरीरभित्र जमेर बसेका सबै दुःख, पीडा र अपराध-बोधलाई पगालेर तालको पानीमा बगाइरहेको छ, र तपाईं आफूलाई अत्यन्त हलुका, निर्मल र आनन्दित महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी एक चित्रकार सुनिता विगत केही महिनादेखि 'आर्टिस्ट ब्लक' (Artist's Block) बाट पीडित थिइन्। उनलाई चित्र कोर्न मन लाग्दैनथ्यो र सानो कुरामा पनि रिस उठ्ने गर्थ्यो। उनले आफ्ना भावनाहरूलाई दबाएर राखेकी थिइन्। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को स्वाधिष्ठान चक्र ध्यान र 'वं' बीज मन्त्रको अभ्यास सुरु गरिन्, उनले बिस्तारै आफ्ना दबिएका भावनाहरूलाई रुवाइमार्फत बाहिर निकाल्न सकिन्। दैनिक अभ्यासले उनको जल तत्त्व सन्तुलित भयो। केही हप्तामै उनको सिर्जनात्मक ऊर्जा फर्कियो र उनले आफ्ना भावनाहरूलाई क्यानभासमा अत्यन्त सुन्दर रङहरूमार्फत उतार्न थालिन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

श्रीमद्भागवत पुराणमा वर्णित गजेन्द्र मोक्षको कथा स्वाधिष्ठान चक्रको भावना र समर्पणसँग गहिरो रूपमा जोडिन्छ। गजेन्द्र नामक शक्तिशाली हात्ती एउटा सुन्दर तालमा नुहाउन जाँदा एउटा गोहीले उसको खुट्टा समात्यो। गजेन्द्रले आफ्नो सम्पूर्ण शारीरिक बल लगाएर गोहीबाट उम्कन खोज्यो, तर वर्षौंसम्मको सङ्घर्षपछि पनि ऊ सफल भएन र उसको शक्ति क्षीण हुँदै गयो। अन्त्यमा, जब गजेन्द्रले आफ्नो अहङ्कार त्याग्यो र पूर्ण भावनात्मक समर्पणका साथ भगवान् विष्णुलाई पुकार्यो, तब भगवान् प्रकट भएर उसको उद्धार गर्नुभयो।

सार-शिक्षा:आफ्ना भावनाहरू र कमजोरीहरूलाई स्वीकार गरी उच्च चेतनामा पूर्ण समर्पण गर्नाले नै वास्तविक मुक्ति र शान्ति प्राप्त हुन्छ।

हप्ता ५, दिन ३ मणिपुर चक्र र आत्मविश्वासको अग्नि Maṇipūra Chakra and the Fire of Confidence

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो आसनमा सीधा बसेर दुवै हातलाई पेटको अगाडि मणिप्रभा मुद्रा (औँलाहरू आपसमा उनेर हत्केला माथितिर फर्काउने) मा राख्नुहोस्।

(२) केही बेर सामान्य श्वासप्रश्वास गर्दै आफ्नो ध्यानलाई नाभि-मण्डल (Navel Center) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई नाभिभन्दा ठीक पछाडि मेरुदण्डमा रहेको मणिपुर (Maṇipūra) चक्रमा स्थापित गर्नुहोस्।

(४) त्यहाँ एउटा अत्यन्त चम्किलो पहेँलो (Yellow) रङको दस-दल भएको कमलको फूल र त्यसको बीचमा प्रज्वलित अग्निको ज्वाला कल्पना गर्नुहोस्।

(५) श्वास लिँदा त्यो अग्नि अझ उज्यालो र शक्तिशाली भएको र श्वास छोड्दा शरीरका सम्पूर्ण आलस्य, निराशा र आत्म-सन्देहहरू जलेर खरानी भएको भाव गर्नुहोस्।

(६) अब मणिपुर चक्रको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'रं' (Raṃ) को स्पष्ट र ऊर्जावान् स्वरमा १०८ पटक जप गर्नुहोस्।

(७) जप पूरा भएपछि, त्यो पहेँलो ऊर्जाले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई आत्मविश्वास र कार्य-शक्तिले भरिरहेको साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहनुहोस्।

(८) अन्त्यमा, दुवै हातलाई छातीमा राखेर आफूप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मणिपुर (Maṇipūra) चक्र अग्नि तत्त्वसँग सम्बन्धित छ र यसलाई 'रत्नहरूको सहर' (City of Jewels) पनि भनिन्छ। यो चक्र हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति, आत्मविश्वास, इच्छाशक्ति र पाचन-प्रणालीको केन्द्र हो। जब यो चक्र कमजोर हुन्छ, हामीमा आत्म-विश्वासको कमी, निर्णय लिन नसक्ने अवस्था, र ऊर्जाहीनता देखा पर्छ। यस चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले र 'रं' बीज मन्त्रको जप गर्नाले अग्नि तत्त्व प्रज्वलित हुन्छ, जसले हामीलाई जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्ने साहस र सङ्कल्प (Saṅkalpa) शक्ति प्रदान गर्दछ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, मणिपुर चक्रले तल्ला दुई चक्रहरूबाट आएको ऊर्जालाई प्रशोधन गरी माथिल्ला चक्रहरूतर्फ पठाउने काम गर्छ। पहेँलो रङको ध्यान र 'रं' मन्त्रको कम्पनले समान वायु (Samāna Vāyu) लाई सन्तुलित गर्छ, जसले शारीरिक र मानसिक दुवै स्तरमा पाचन-शक्ति बढाउँछ। यसले साधकको सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा तेज र ओजको वृद्धि गर्छ, जसले गर्दा व्यक्तित्वमा एक विशेष प्रकारको चुम्बकीय आकर्षण र नेतृत्व-क्षमता विकास हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

नाभिचक्रे शरीरव्यूहज्ञानम्।

योगसूत्र ३.२९

अनुवाद:नाभि चक्र (मणिपुर चक्र) मा संयम (ध्यान) गर्नाले शरीरको सम्पूर्ण रचना र कार्यप्रणालीको ज्ञान प्राप्त हुन्छ।

व्याख्या:महर्षि पतञ्जलिको यो सूत्रले मणिपुर चक्रको केन्द्रीय महत्त्वलाई उजागर गर्दछ। नाभि क्षेत्र हाम्रो शरीरको ऊर्जा-केन्द्र (Powerhouse) हो। यस चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले साधकले आफ्नो शारीरिक र मानसिक ऊर्जाको सञ्चालन-प्रक्रियालाई बुझ्न सक्छ। जब हामी आफ्नो भित्री अग्निलाई चिन्छौँ, तब हामी आफ्नो शरीर र मनलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण र रूपान्तरण गर्न सक्षम हुन्छौँ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मणिपुर चक्रको स्थान शारीरिक रूपमा सोलार प्लेक्सस (Solar Plexus) सँग सम्बन्धित छ, जुन स्नायुहरूको एक विशाल सञ्जाल हो। यस क्षेत्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा र 'रं' मन्त्रको उच्चारण गर्दा इन्टेरिक नर्भस सिस्टम (Enteric Nervous System) — जसलाई शरीरको 'दोस्रो मस्तिष्क' पनि भनिन्छ — उत्तेजित हुन्छ। यसले पाचन-प्रणालीलाई सुधार्छ र मेटाबोलिजम (Metabolism) लाई सन्तुलित गर्छ। गहिरो श्वासप्रश्वासले डायफ्राम (Diaphragm) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले सोलार प्लेक्ससलाई मसाज गर्छ र तनाव कम गर्छ।

मनोवैज्ञानिक रूपमा, मणिपुर चक्रको ध्यानले प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्यक्षमता बढाउँछ, जुन निर्णय-निर्माण, लक्ष्य-निर्धारण र आत्म-नियन्त्रणसँग सम्बन्धित छ। पहेँलो रङ र अग्निको कल्पनाले डोपामाइन (Dopamine) हर्मोनको स्रावलाई सन्तुलित गर्छ, जसले प्रेरणा (Motivation) र आत्मविश्वास बढाउँछ। यसले व्यक्तिलाई 'म सक्दिनँ' भन्ने नकारात्मक सोचबाट मुक्त गरी 'म गर्न सक्छु' भन्ने सकारात्मक मनोविज्ञानतर्फ डोऱ्याउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, बिहानको उदाउँदो सूर्यको सुनौलो किरण तपाईंको नाभि-क्षेत्रमा परिरहेको छ। तपाईंको नाभिभन्दा ठीक पछाडि, मणिपुर चक्रको स्थानमा, एउटा अत्यन्त चम्किलो पहेँलो (Yellow) रङको दस-दल भएको कमल फक्रिरहेको छ। त्यस कमलको बीचमा एउटा पवित्र र न्यानो अग्नि बलिरहेको छ। तपाईंले 'रं' मन्त्र उच्चारण गर्दा त्यो अग्नि अझ प्रज्वलित हुन्छ र त्यसबाट निस्किएको सुनौलो प्रकाश तपाईंको नसा-नसामा फैलिरहेको छ। त्यो प्रकाशले तपाईंको शरीरभित्रका सबै डर, शङ्का र कमजोरीहरूलाई डढाएर भष्म बनाइरहेको छ, र तपाईं आफूलाई एउटा अजेय योद्धाजस्तै शक्तिशाली र आत्मविश्वासी महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरका एक युवा उद्यमी विकास आफ्नो नयाँ स्टार्टअप सुरु गर्न चाहन्थे, तर उनीमा सधैँ 'असफल पो हुन्छु कि' भन्ने डर र आत्म-सन्देह रहन्थ्यो। उनी महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू लिन हिचकिचाउँथे। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत मणिपुर चक्रको ध्यान र 'रं' बीज मन्त्रको अभ्यास सुरु गरे, उनको भित्री ऊर्जामा ठूलो परिवर्तन आयो। दैनिक अभ्यासले उनको सोलार प्लेक्सस (Solar Plexus) मा रहेको ऊर्जा-अवरोध हट्यो। केही हप्तामै उनमा एउटा नयाँ आत्मविश्वास र सङ्कल्प (Saṅkalpa) शक्ति जाग्रत भयो। आज उनी निर्धक्क भएर आफ्नो व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेका छन् र चुनौतीहरूलाई अवसरको रूपमा देख्न थालेका छन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

रामायणमा हनुमानजीको कथा मणिपुर चक्रको जागरण र आत्मविश्वासको उत्कृष्ट उदाहरण हो। जब सीता माताको खोजी गर्दै बाँदर-सेना समुद्रको किनारमा पुग्यो, तब विशाल समुद्र देखेर सबै निराश भए। हनुमानजी पनि एउटा कुनामा चुपचाप बसेका थिए, किनकि उनले आफ्नो असीमित शक्ति बिर्सिसकेका थिए। तब जाम्बवानले हनुमानजीलाई उनको जन्मको कथा र उनको भित्री

शक्तिको स्मरण गराए। जाम्बवानका शब्दहरूले हनुमानजीको भित्री अग्नि (मणिपुर चक्र) लाई प्रज्वलित गर्यो। आफ्नो वास्तविक शक्ति महसुस गर्नासाथ हनुमानजीले आफ्नो शरीरलाई विशाल बनाए र एकै उडानमा समुद्र पार गरे।

सार-शिक्षा:हामी सबैसँग असीमित शक्ति र सम्भावना लुकेको हुन्छ; केवल आत्म-स्मरण र भित्री अग्निको जागरणले हामीलाई असम्भव लाग्ने कार्य गर्न पनि सक्षम बनाउँछ।

हप्ता ५, दिन ४ मूलाधार र स्वाधिष्ठानको सन्तुलन Balancing Mulādhāra and Svādhiṣṭhāna

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा पद्मासन वा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्डलाई सीधा राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) प्राणायाम गर्नुहोस्, जसले शरीरका दुवै भागलाई सन्तुलित गर्दछ।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रमा केन्द्रित गर्नुहोस् र त्यहाँ रातो रङको कमलको कल्पना गर्दै ३ मिनेटसम्म 'लं' (Laṃ) मन्त्रको मानसिक जप गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि आफ्नो चेतनालाई बिस्तारै माथि सार्दै स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्रमा ल्याउनुहोस्।

(५) त्यहाँ सुन्तला रङको कमलको कल्पना गर्दै ३ मिनेटसम्म 'वं' (Vaṃ) मन्त्रको मानसिक जप गर्नुहोस्।

(६) अब श्वास लिँदा मूलाधारबाट रातो ऊर्जा स्वाधिष्ठानसम्म उक्लिएको र श्वास छोड्दा स्वाधिष्ठानबाट सुन्तला ऊर्जा मूलाधारसम्म झरेको भाव गर्नुहोस्।

(७) यो ऊर्जा-प्रवाहलाई ५ मिनेटसम्म साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर अवलोकन गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, दुवै हत्केलालाई आपसमा रगडेर अनुहारमा लगाउनुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रको सन्तुलन हाम्रो भौतिक र भावनात्मक जीवनको आधार हो। मूलाधारले हामीलाई स्थिरता (Stability) दिन्छ भने स्वाधिष्ठानले गतिशीलता (Fluidity)। यी दुई चक्रहरू बीचको सन्तुलनले हामीलाई जीवनमा स्थिर रहँदै आफ्ना भावनाहरूलाई सहज रूपमा बग्न दिने क्षमता प्रदान गर्दछ। जब यी दुई केन्द्रहरू सँगै काम गर्छन्, हामी पृथ्वी तत्त्वको दृढता र जल तत्त्वको लचिलोपन दुवैको अनुभव गर्न सक्छौँ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, मूलाधारबाट उत्पन्न हुने कुण्डलिनी (Kuṇḍalinī) शक्ति स्वाधिष्ठान हुँदै माथि उठ्नुपर्छ। यदि स्वाधिष्ठानमा अवरोध छ भने, मूलाधारको ऊर्जा त्यहीँ रोकिन्छ र व्यक्ति भौतिक आशक्ति वा डरमा फस्छ। यी दुई चक्रको संयुक्त अभ्यासले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा ऊर्जाको निर्बाध प्रवाह सुनिश्चित गर्छ, जसले गर्दा साधकमा सुरक्षा र भावनात्मक स्वतन्त्रताको अद्भुत सङ्गम हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्॥

श्वेताश्वतरोपनिषद् २.१२

अनुवाद: जब पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश तत्त्वहरू योगको माध्यमबाट सन्तुलित र जाग्रत हुन्छन्, तब योग-अग्निले भरिएको शरीर प्राप्त गर्ने साधकलाई रोग, बुढ्यौली र मृत्युको भय रहँदैन।

व्याख्या: यस उपनिषद् श्लोकले पञ्चतत्त्वको सन्तुलनको महत्त्वलाई दर्साउँछ। मूलाधार (पृथ्वी) र स्वाधिष्ठान (जल) को सन्तुलन यस प्रक्रियाको पहिलो र महत्त्वपूर्ण कदम हो। जब यी आधारभूत तत्त्वहरू सन्तुलित हुन्छन्, तब साधकको शरीर र मन रोगमुक्त र भयमुक्त हुन्छ, र उसले योगको वास्तविक आनन्द प्राप्त गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रको संयुक्त ध्यानले पेल्भिक फ्लोर (Pelvic Floor) र तल्लो पेटका मांसपेशीहरूलाई एकसाथ सक्रिय र विश्राम दिन्छ। यसले प्यारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) लाई गहिरो रूपमा सक्रिय गर्छ, जसले शरीरको 'रेस्ट एन्ड डाइजेस्ट' (Rest and Digest) प्रतिक्रियालाई बढाउँछ। दुई फरक मन्त्र ('लं' र 'वं') को क्रमिक उच्चारणले मस्तिष्कको दुवै गोलार्ध (Hemispheres) लाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ।

मनोवैज्ञानिक रूपमा, स्थिरता (मूलाधार) र लचिलोपन (स्वाधिष्ठान) को एकसाथ अभ्यासले भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) लाई सुधार्छ। यसले मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बीचको सञ्चारलाई बलियो बनाउँछ, जसले गर्दा व्यक्तिले आफ्ना भावनाहरूलाई सुरक्षित वातावरणमा प्रशोधन गर्न सक्छ। यसले ट्रमा (Trauma) वा पुराना भावनात्मक घाउहरूलाई निको पार्न न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को माध्यमबाट मद्दत गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्डको तल्लो भागमा एउटा बलियो, रातो रङको जग (मूलाधार) छ, जुन गहिरो पृथ्वीसँग जोडिएको छ। त्यस जगको ठीक माथि, एउटा सुन्दर, सुन्तला रङको पानीको कुण्ड (स्वाधिष्ठान) छ। श्वास लिँदा त्यो रातो जगबाट न्यानो ऊर्जा माथि उठेर पानीको कुण्डलाई हल्का तताउँछ, र श्वास छोड्दा त्यो कुण्डबाट शीतल जल तल झरेर जगलाई सिञ्चित गर्छ। रातो र सुन्तला रङको यो सुन्दर नृत्यले तपाईंको सम्पूर्ण तल्लो शरीरलाई एउटा न्यानो, सुरक्षित र आनन्दित ऊर्जा-मण्डलले घेरेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी एक नर्स एलिना अस्पतालको ड्युटी र घरको जिम्मेवारीले गर्दा सधैँ तनावमा रहन्थिन्। उनी कहिलेकाहीँ अत्यन्त कठोर (Rigid) हुन्थिन् भने कहिलेकाहीँ भावनामा बगेर रुन्थिन्। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत मूलाधार र स्वाधिष्ठानको सन्तुलन-अभ्यास सुरु गरिन्, उनले आफ्नो व्यवहारमा ठूलो परिवर्तन पाइन्। 'लं' र 'वं' को संयुक्त अभ्यासले उनलाई अस्पतालको तनावपूर्ण वातावरणमा पनि स्थिर (Grounded) रहन सिकायो, र साथसाथै बिरामीहरूप्रति करुणा र भावनात्मक लचिलोपन पनि कायम राख्न मद्दत गर्यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतमा वर्णित गङ्गा अवतरणको कथा पृथ्वी र जल तत्त्वको सन्तुलनको सुन्दर प्रतीक हो। जब भगीरथले कठोर तपस्या गरेर गङ्गा मातालाई पृथ्वीमा आउन राजी गराए, तब गङ्गाको प्रचण्ड वेगलाई पृथ्वीले थाम्न नसक्ने अवस्था आयो। त्यसपछि भगीरथले भगवान् शिवको आराधना गरे। शिवजीले आफ्नो जटामा गङ्गाको वेगलाई धारण गर्नुभयो र बिस्तारै पृथ्वीमा छोडिदिनुभयो। शिवजीको जटा (स्थिरता/मूलाधार) ले गङ्गाको वेग (भावना/स्वाधिष्ठान) लाई सन्तुलित गर्यो, जसले गर्दा पृथ्वीमा विनाशको सट्टा जीवनको सञ्चार भयो।

सार-शिक्षा:हाम्रा भावनाहरूको वेग जतिसुकै शक्तिशाली भए पनि, यदि त्यसलाई स्थिरता र चेतनाको जगमा धारण गरियो भने त्यसले जीवनमा सिर्जना र आनन्द ल्याउँछ।

हप्ता ५, दिन ५ स्वाधिष्ठान र मणिपुरको सन्तुलन Balancing Svādhiṣṭhāna and Maṇipūra

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त वातावरणमा सुखासनमा बस्नुहोस् र दुवै हातलाई घुँडामा चिन्मुद्रा (औँला र बुढीऔँला जोडेर) मा राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दै आफ्नो ध्यानलाई तल्लो पेट र नाभि-क्षेत्रमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्रमा लैजानुहोस् र सुन्तला रङको कमलको कल्पना गर्दै ३ मिनेटसम्म 'वं' (Vaṃ) मन्त्रको मानसिक जप गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि आफ्नो चेतनालाई माथि सार्दै मणिपुर (Maṇipūra) चक्रमा ल्याउनुहोस्।

(५) त्यहाँ पहेँलो रङको कमल र अग्निको कल्पना गर्दै ३ मिनेटसम्म 'रं' (Raṃ) मन्त्रको मानसिक जप गर्नुहोस्।

(६) अब श्वास लिँदा स्वाधिष्ठानको जल-ऊर्जा मणिपुरको अग्निमा मिसिएको र श्वास छोड्दा मणिपुरको अग्नि-ऊर्जाले स्वाधिष्ठानको जललाई न्यानो बनाएको भाव गर्नुहोस्।

(७) यो जल र अग्निको सन्तुलनलाई ५ मिनेटसम्म साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर अवलोकन गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, गहिरो श्वास लिँदै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्रको सन्तुलन भावना (Emotion) र कार्य (Action) बीचको सन्तुलन हो। स्वाधिष्ठानले हामीलाई सिर्जनात्मक विचार र इच्छाहरू दिन्छ, भने मणिपुरले ती इच्छाहरूलाई वास्तविकतामा परिणत गर्ने इच्छाशक्ति र ऊर्जा दिन्छ। जब यी दुई चक्रहरू सन्तुलित हुन्छन्, हाम्रा भावनाहरूले हाम्रो कार्यलाई मार्गदर्शन गर्छन् र हाम्रो कार्यले हाम्रा भावनाहरूलाई सम्मान गर्छ। यसले हामीलाई 'इमोसनल इन्टेलिजेन्स' (Emotional Intelligence) र कार्य-कुशलता दुवै प्रदान गर्दछ।

ऊर्जागत रूपमा, जल (स्वाधिष्ठान) र अग्नि (मणिपुर) विपरीत तत्त्वहरू हुन्। यदि अग्नि धेरै भयो भने जल सुक्छ (भावना शून्यता), र यदि जल धेरै भयो भने अग्नि निभ्छ (कार्यक्षमतामा ह्रास)। यी दुईको सन्तुलित अभ्यासले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा एउटा विशेष प्रकारको वाष्प-ऊर्जा

(Vapor Energy) उत्पन्न गर्छ, जसले प्राण (Prāṇa) लाई माथिल्ला चक्रहरूतर्फ उकाल्न मद्दत गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥
कठोपनिषद् २.३.१०

अनुवाद:जब पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू मनको साथमा स्थिर हुन्छन्, र बुद्धि पनि चञ्चल हुँदैन, त्यस अवस्थालाई परम गति (उच्चतम अवस्था) भनिन्छ।

व्याख्या:कठोपनिषद्को यो श्लोकले इन्द्रिय, मन र बुद्धिको सन्तुलनलाई परम अवस्था मानेको छ। स्वाधिष्ठान चक्र मन र इन्द्रियहरूको चञ्चलतासँग जोडिएको छ, भने मणिपुर चक्र बुद्धि र सङ्कल्पसँग। जब यी दुई केन्द्रहरू सन्तुलित हुन्छन्, तब मनका भावनाहरू र बुद्धिको निर्णय-क्षमता एकै ठाउँमा स्थिर हुन्छन्, जसले साधकलाई आन्तरिक शान्ति र परम गतिको अनुभव गराउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्रको संयुक्त ध्यानले इन्टेरिक नर्भस सिस्टम (Enteric Nervous System) र अटोनोमिक नर्भस सिस्टम (Autonomic Nervous System) बीचको समन्वयलाई सुधार्छ। यसले पाचन-प्रणाली (अग्नि) र प्रजनन/उत्सर्जन-प्रणाली (जल) दुवैलाई सन्तुलित गर्छ। 'वं' र 'रं' मन्त्रको क्रमिक उच्चारणले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले पेट र आन्द्राको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणले, भावना (स्वाधिष्ठान) र इच्छाशक्ति (मणिपुर) को सन्तुलनले मस्तिष्कको लिम्बिक सिस्टम (Limbic System) र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बीचको सञ्चारलाई प्रभावकारी बनाउँछ। यसले व्यक्तिलाई आवेगपूर्ण निर्णयहरू (Impulsive Decisions) लिनबाट रोक्छ र भावनात्मक रूपमा बुद्धिमानी (Emotionally Intelligent) कार्यहरू गर्न प्रेरित गर्छ। यसले कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तर घटाउँछ र सेरोटोनिन (Serotonin) को उत्पादन बढाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको नाभिभन्दा अलिकति तल एउटा शान्त, सुन्तला रङको ताल (स्वाधिष्ठान) छ, र नाभि-क्षेत्रमा एउटा चम्किलो, पहेँलो रङको सूर्य (मणिपुर) उदाएको छ। सूर्यको न्यानो किरणले तालको पानीलाई हल्का तताइरहेको छ, जसबाट एउटा सुनौलो वाष्प (बाफ) उठेर तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा फैलिरहेको छ। यो सुनौलो वाष्पले तपाईंको शरीरका प्रत्येक कोषिकालाई सिर्जनात्मक ऊर्जा र आत्मविश्वासले भरिरहेको छ। जल र अग्निको यो सुन्दर मिलनले तपाईंको भित्र एउटा अद्भुत सन्तुलन र शक्तिको सिर्जना गरिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलका एक सफ्टवेयर इन्जिनियर सन्तोष अत्यन्त सिर्जनात्मक थिए र उनीसँग नयाँ एप बनाउने धेरै आइडियाहरू (स्वाधिष्ठान) थिए। तर, उनी ती आइडियाहरूलाई कार्यान्वयन गर्न सक्दैनथे; उनीमा इच्छाशक्ति र अनुशासन (मणिपुर) को कमी थियो। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत स्वाधिष्ठान र मणिपुरको सन्तुलन-अभ्यास सुरु गरे, उनको अवस्था

फेरियो। 'वं' र 'रं' को संयुक्त अभ्यासले उनको सिर्जनात्मकतालाई कार्य-शक्तिसँग जोडिदियो। केही महिनामै उनले आफ्नो आइडियालाई वास्तविकतामा परिणत गर्दै एउटा सफल एप लन्च गरे।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

समुद्र मन्थनको पौराणिक कथा जल र अग्निको सन्तुलनको उत्कृष्ट प्रतीक हो। देवता र असुरहरू मिलेर क्षीरसागर (जल तत्त्व/स्वाधिष्ठान) मन्थन गर्दा सुरुमा हलाहल विष निस्कियो, जसलाई भगवान् शिवले आफ्नो कण्ठमा धारण गर्नुभयो। त्यसपछि मन्थन निरन्तर चलिरहँदा विभिन्न रत्नहरू निस्किए र अन्त्यमा धन्वन्तरी अमृतको कलश लिएर प्रकट भए। यो मन्थन प्रक्रियामा मन्दराचल पर्वतलाई मथानी र वासुकी नागलाई डोरी बनाइएको थियो, जसमा प्रचण्ड ऊर्जा र सङ्कल्प (अग्नि तत्त्व/मणिपुर) को प्रयोग भएको थियो।

सार-शिक्षा:हाम्रा भावनाहरूको सागरलाई जब दृढ सङ्कल्प र इच्छाशक्तिको अग्निले मन्थन गरिन्छ, तब मात्र जीवनमा अमृततुल्य सफलता र आनन्द प्राप्त हुन्छ।

हप्ता ५, दिन ६ तल्ला तीन चक्रहरूको एकीकरण Integration of the Lower Three Chakras

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा पद्मासन वा सुखासनमा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस् र दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म गहिरो र लयबद्ध श्वासप्रश्वास गर्दै सम्पूर्ण शरीरलाई विश्राम दिनुहोस्।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रमा केन्द्रित गर्नुहोस् र त्यहाँ रातो रङ्को कमलको कल्पना गर्दै २१ पटक 'लं' (Laṃ) मन्त्रको जप गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि चेतनालाई स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्रमा सार्नुहोस् र सुन्तला रङ्को कमलको कल्पना गर्दै २१ पटक 'वं' (Vaṃ) मन्त्रको जप गर्नुहोस्।

(५) अब चेतनालाई मणिपुर (Maṇipūra) चक्रमा ल्याउनुहोस् र पहेँलो रङ्को कमलको कल्पना गर्दै २१ पटक 'रं' (Raṃ) मन्त्रको जप गर्नुहोस्।

(६) श्वास लिँदा मूलाधारबाट रातो, स्वाधिष्ठानबाट सुन्तला र मणिपुरबाट पहेँलो ऊर्जा एकसाथ माथि उठेको र श्वास छोड्दा ती तीनै ऊर्जा सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएको भाव गर्नुहोस्।

(७) यो त्रिवेणी ऊर्जा-प्रवाहलाई ५ मिनेटसम्म साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर अवलोकन गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, दुवै हत्केलालाई आपसमा रगडेर अनुहारमा लगाउनुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

तल्ला तीन चक्रहरूको एकीकरणले हाम्रो भौतिक, भावनात्मक र व्यक्तिगत शक्तिको जगलाई पूर्ण रूपमा सुदृढ बनाउँछ। मूलाधार (सुरक्षा), स्वाधिष्ठान (भावना) र मणिपुर (आत्मविश्वास) को संयुक्त जागरणले हामीलाई जीवनका कुनै पनि परिस्थितिमा विचलित नहुने अभेद्य आन्तरिक शक्ति प्रदान गर्दछ। जब यी तीन केन्द्रहरू एकसाथ सन्तुलित हुन्छन्, हामी पृथ्वीको स्थिरता, जलको लचिलोपन र अग्निको तेज एकैसाथ अनुभव गर्न सक्छौं।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, तल्ला तीन चक्रहरूलाई 'ग्रन्थि' (Knots) को रूपमा पनि हेरिन्छ, जसलाई ब्रह्मा ग्रन्थि भनिन्छ। यी तीन चक्रहरूको एकीकृत अभ्यासले ब्रह्मा ग्रन्थिलाई भेदन गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा कुण्डलिनी (Kuṇḍalinī) शक्ति निर्बाध रूपमा माथिल्ला चक्रहरू (अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा) तर्फ उक्लन सक्छ। यसले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा प्राण (Prāṇa) को प्रवाहलाई अत्यन्त शक्तिशाली र सन्तुलित बनाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

त्रयमेकत्र संयमः।

योगसूत्र ३.४

अनुवाद:धारणा, ध्यान र समाधि यी तीनवटै प्रक्रियाहरू जब एउटै विषयमा केन्द्रित हुन्छन्, त्यसलाई संयम भनिन्छ।

व्याख्या:महर्षि पतञ्जलिको यो सूत्रले एकीकरणको शक्तिलाई दर्साउँछ। जसरी धारणा, ध्यान र समाधिको एकीकरणले संयमको अद्भुत शक्ति उत्पन्न गर्छ, त्यसैगरी मूलाधार, स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्रको एकीकृत अभ्यासले हाम्रो तल्लो शरीरको सम्पूर्ण ऊर्जालाई एउटै शक्तिशाली प्रवाहमा रूपान्तरण गर्छ। यस संयमले साधकलाई आफ्नो भौतिक र भावनात्मक प्रकृतिको पूर्ण नियन्त्रण र ज्ञान प्रदान गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

तल्ला तीन चक्रहरूको एकीकृत ध्यानले सम्पूर्ण अटोनोमिक नर्भस सिस्टम (Autonomic Nervous System) लाई गहिरो सन्तुलनमा ल्याउँछ। यसले पेल्भिक प्लेक्सस, स्याक्रल प्लेक्सस र सोलार प्लेक्ससलाई एकसाथ सक्रिय गर्छ, जसले गर्दा शरीरको तल्लो भागमा रक्तसञ्चार र अक्सिजनको प्रवाह अधिकतम हुन्छ। 'लं', 'वं' र 'रं' मन्त्रहरूको क्रमिक उच्चारणले मस्तिष्कमा विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी (Frequency) उत्पन्न गर्छ, जसले अल्फा र थिटा मस्तिष्क-तरङ्ग (Alpha/Theta Brainwaves) लाई बढाउँछ।

मनोवैज्ञानिक रूपमा, सुरक्षा, भावना र आत्मविश्वासको एकीकरणले व्यक्तिमा 'होलनेस' (Wholeness) वा पूर्णताको भावना विकास गर्छ। यसले मस्तिष्कको विभिन्न भागहरूबीचको न्युरल इन्टिग्रेसन (Neural Integration) लाई बलियो बनाउँछ। यस अभ्यासले कोर्टिसोल (Cortisol) लाई घटाउने र एन्डोर्फिन (Endorphins) तथा डोपामाइन (Dopamine) लाई बढाउने काम गर्छ, जसले गर्दा व्यक्तिले गहिरो आन्तरिक शान्ति र सन्तुष्टि महसुस गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्डको तल्लो भागमा एउटा अत्यन्त सुन्दर र चम्किलो इन्द्रेणीको तल्लो हिस्सा निर्माण भइरहेको छ। सबैभन्दा तल मूलाधारको गाढा रातो प्रकाश छ, त्यसको ठीक माथि स्वाधिष्ठानको चम्किलो सुन्तला प्रकाश छ, र त्यसको माथि मणिपुरको सुनौलो पहेँलो प्रकाश छ। तपाईंले श्वास लिँदा यी तीनवटै प्रकाशहरू आपसमा मिसिएर एउटा शक्तिशाली, न्यानो र ऊर्जावान् स्तम्भको रूप लिन्छन्। यो त्रि-रङ्गी ऊर्जा-स्तम्भले तपाईंको सम्पूर्ण तल्लो शरीरलाई ढाकेको छ, र तपाईं आफूलाई एउटा विशाल पर्वतजस्तै स्थिर, नदीजस्तै प्रवाहमय र सूर्यजस्तै तेजस्वी महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक सामाजिक कार्यकर्ता रामु सधैँ समाजसेवामा खटिन्थे, तर उनी अक्सर 'बर्नआउट' (Burnout) को सिकार हुन्थे। उनीसँग काम गर्ने इच्छाशक्ति (मणिपुर) र करुणा

(स्वाधिष्ठान) त थियो, तर उनी आफैँलाई सुरक्षित र स्थिर (मूलाधार) राख्न बिर्सन्थे। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत तल्ला तीन चक्रहरूको एकीकरण-अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्नो ऊर्जा-व्यवस्थापनमा ठूलो सुधार पाए। 'लं', 'वं' र 'रं' को संयुक्त अभ्यासले उनलाई अरूको सेवा गर्दा पनि आफ्नो आन्तरिक ऊर्जा र स्थिरतालाई कायम राख्न सिकायो। अहिले उनी बिना कुनै थकान र तनाव प्रभावकारी रूपमा आफ्नो काम गरिरहेका छन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

शिवपुराणमा वर्णित त्रिपुरासुर वधको कथा तीन केन्द्रहरूको एकीकरणको सुन्दर प्रतीक हो। तारकासुरका तीन छोराहरूले ब्रह्माजीबाट तीनवटा उड्ने सहरहरू (त्रिपुरा) प्राप्त गरेका थिए—एउटा सुनको, एउटा चाँदीको र एउटा फलामको। यी तीन सहरहरू जब आकाशमा एउटै रेखामा आउँथे, तब मात्र एउटै बाणले तिनलाई नष्ट गर्न सकिन्थ्यो। देवताहरूको प्रार्थनापछि भगवान् शिवले पृथ्वीलाई रथ, सूर्य-चन्द्रलाई पाङ्ग्रा र मेरु पर्वतलाई धनुष बनाएर पर्खनुभयो। जब ती तीन सहरहरू एउटै रेखामा आए, शिवजीले एउटै बाणले तिनलाई भष्म गरिदिनुभयो।

सार-शिक्षा:हाम्रा तल्ला तीन चक्रहरू (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर) जबसम्म छरिएर रहन्छन्, तबसम्म हामी सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैनौँ। जब यी तीन केन्द्रहरू चेतनाको एउटै रेखामा एकीकृत हुन्छन्, तब मात्र अज्ञानताको नाश हुन्छ।

हप्ता ५, दिन ७ साप्ताहिक समीक्षा र विश्राम Weekly Review and Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा शवासन (Śavāsana) मा पिठ्युँको बलमा सुत्नुहोस्, हातखुट्टालाई हल्का फिँजाएर राख्नुहोस्।

(२) ५ मिनेटसम्म गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दै सम्पूर्ण शरीरलाई पूर्ण रूपमा खुकुलो छोड्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो चेतनालाई पालैपालो मूलाधार, स्वाधिष्ठान र मणिपुर चक्रमा लैजानुहोस्, तर यस पटक कुनै मन्त्र वा रङको कल्पना नगर्नुहोस्; केवल त्यहाँको ऊर्जालाई महसुस गर्नुहोस्।

(४) यी तीनवटै केन्द्रहरूमा उत्पन्न भएको शान्ति, स्थिरता र न्यानोपनलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर अवलोकन गर्नुहोस्।

(५) अब आफ्नो ध्यानलाई नाभि-मण्डलमा केन्द्रित गर्दै, त्यहाँबाट सम्पूर्ण शरीरमा विश्रामको छाल फैलिरहेको भाव गर्नुहोस्।

(६) यस विश्रामको अवस्थामा १० मिनेटसम्म शान्त रहनुहोस्।

(७) बिस्तारै हात र खुट्टाका औँलाहरू चलाउनुहोस्, गहिरो श्वास लिनुहोस् र दायाँतर्फ कोल्टे फर्केर केही बेर बस्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, बिस्तारै उठेर सुखासनमा बस्नुहोस्, दुवै हात जोडेर कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस् र आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा यस हप्ताको अनुभव लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सातौँ दिनको अभ्यास विश्राम र एकीकरण (Integration) को लागि हो। हप्ताभरि हामीले तल्ला तीन चक्रहरूमा ऊर्जा जाग्रत गर्ने र सन्तुलन गर्ने सक्रिय अभ्यास गर्यौँ। अब त्यो जाग्रत ऊर्जालाई सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा गहिरो रूपमा स्थापित गर्न विश्राम आवश्यक छ। शवासनमा

गरिने यो अभ्यासले शरीर र मनलाई कुनै पनि प्रयासबिना ऊर्जालाई आत्मसात् गर्न दिन्छ। यसले हामीलाई 'डुइङ' (Doing) को अवस्थाबाट 'बिइङ' (Being) को अवस्थामा लैजान्छ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, विश्रामको समयमा प्राण (Prāṇa) ले आफैँ आफ्नो बाटो खोज्छ र जहाँ ऊर्जाको आवश्यकता छ, त्यहाँ पुग्छ। यस दिन कुनै मन्त्र वा कल्पनाको प्रयोग नगर्नाले मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र चक्रहरूले आफ्नो प्राकृतिक सन्तुलन प्राप्त गर्छन्। यसले साधकलाई आउँदो हप्ताको माथिल्ला चक्रहरूको अभ्यासका लागि तयार गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥

भगवद्गीता ६.२७

अनुवाद:जसको मन पूर्ण रूपमा शान्त छ, जसका रजोगुण (चञ्चलता र आवेग) शान्त भएका छन्, र जो पापरहित भई ब्रह्मसँग एकीभूत भएको छ, त्यस्ता योगीलाई उत्तम सुख (परमानन्द) प्राप्त हुन्छ।

व्याख्या:भगवद्गीताको यो श्लोकले शान्त र विश्रामपूर्ण मनको महत्त्वलाई दर्साउँछ। हप्ताभरिको सक्रिय अभ्यासपछि जब साधकले सातौँ दिनमा पूर्ण विश्राम लिन्छ, तब उसको मनका सबै चञ्चलताहरू शान्त हुन्छन्। यस प्रशान्त अवस्थामा नै उसले चक्र-जागरणको वास्तविक फल अर्थात् उत्तम सुख र आन्तरिक शान्तिको अनुभव गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

शवासन (Śavāsana) र गहिरो विश्रामले प्यारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) लाई उच्चतम स्तरमा सक्रिय गर्छ। यसले मुटुको धड्कन, रक्तचाप र श्वासप्रश्वासको गतिलाई एकदमै कम गर्छ, जसले शरीरलाई गहिरो 'हिलिङ' (Healing) अवस्थामा लैजान्छ। यस अवस्थामा मस्तिष्कले डेल्टा मस्तिष्क-तरङ्ग (Delta Brainwaves) उत्पादन गर्न थाल्छ, जुन गहिरो निद्रा र शारीरिक पुनर्निर्माणसँग सम्बन्धित छ।

मनोवैज्ञानिक रूपमा, हप्ताभरिको सक्रिय ध्यानपछि गरिने यो विश्रामले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को प्रक्रियालाई सुदृढ गर्छ। मस्तिष्कले हप्ताभरि सिकेका नयाँ न्युरल पाथवे (Neural Pathways) हरूलाई यसै विश्रामको समयमा स्थायी बनाउँछ। यसले मानसिक थकानलाई हटाउँछ र व्यक्तिलाई फ्रेस, शान्त र ऊर्जावान् महसुस गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र सुरक्षित गुफाभित्र नरम ओछ्यानमा पल्टिरहनुभएको छ। बाहिरको संसारको कुनै पनि कोलाहल त्यहाँ पुग्दैन। तपाईंको शरीरका तल्ला तीन केन्द्रहरू (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर) बाट एउटा अत्यन्त मधुर, न्यानो र शान्त प्रकाश निस्किरहेको छ। त्यो प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई एउटा सुरक्षित कम्बलले जस्तै ढाकेको छ। तपाईंको शरीरको प्रत्येक मांसपेशी, प्रत्येक नसा र प्रत्येक कोषिका पूर्ण रूपमा खुकुलो भएको छ। तपाईं एउटा गहिरो, शान्त र आनन्दित सागरमा तैरिरहेको जस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ, जहाँ कुनै चिन्ता, डर वा तनाव छैन।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका एक शिक्षक हरि हप्ताभरि स्कुलको काम र सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को दैनिक अभ्यासमा व्यस्त रहन्थे। सुरु-सुरुमा उनी सातौँ दिन पनि केही न केही सक्रिय अभ्यास गर्न खोज्थे, जसले गर्दा उनी पूर्ण रूपमा शान्त हुन सक्दैनथे। जब उनले सातौँ दिनको विश्रामको महत्त्व बुझे र शवासनमा पूर्ण रूपमा आफूलाई छोड्न थाले, तब उनले आफ्नो साधनाको वास्तविक गहिराइ महसुस गरे। यो एक दिनको गहिरो विश्रामले उनलाई आउँदो हप्ताको लागि यति धेरै ऊर्जा र शान्ति दियो कि उनको काम गर्ने क्षमता र मानसिक स्पष्टतामा उल्लेखनीय सुधार आयो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

विष्णु पुराणमा वर्णित भगवान् विष्णुको योगनिद्राको कथा विश्राम र एकीकरणको परम उदाहरण हो। जब प्रलयकालमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड जलमग्न हुन्छ, तब भगवान् विष्णु अनन्त शेषनागको शय्यामा पल्टिएर गहिरो योगनिद्रामा प्रवेश गर्नुहुन्छ। यो निद्रा साधारण निद्रा होइन, यो पूर्ण चेतनासहितको गहिरो विश्राम हो। यसै योगनिद्राको अवस्थामा उहाँले नयाँ ब्रह्माण्डको सिर्जनाको सङ्कल्प गर्नुहुन्छ र उहाँको नाभिबाट ब्रह्माजीको उत्पत्ति हुन्छ।

सार-शिक्षा:गहिरो विश्राम निष्क्रियता होइन; यो त नयाँ सिर्जना, ऊर्जा र सन्तुलनको लागि आवश्यक सबैभन्दा शक्तिशाली अवस्था हो।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस पाँचौँ हप्तामा हामीले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अत्यन्त महत्त्वपूर्ण चरण—तल्ला तीन चक्रहरूको जागरण र सन्तुलन—सफलतापूर्वक पूरा गर्यौं। मूलाधार चक्रको अभ्यासले हामीलाई पृथ्वी तत्त्वसँग जोडेर सुरक्षा र स्थिरता प्रदान गर्यो। स्वाधिष्ठान चक्रको अभ्यासले जल तत्त्वलाई सन्तुलित गर्दै हाम्रा भावनाहरूलाई सहज रूपमा बग्न सिकायो। त्यसैगरी, मणिपुर चक्रको अभ्यासले अग्नि तत्त्वलाई प्रज्वलित गरी हामीमा आत्मविश्वास र कार्य-शक्ति जाग्रत गर्यो। यी तीनवटै केन्द्रहरूको एकीकृत अभ्यास र अन्तिम दिनको गहिरो विश्रामले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को जगलाई अत्यन्त बलियो बनाएको छ। अब हामी आउँदो हप्तामा हृदय-केन्द्र (अनाहत चक्र) को यात्राका लागि पूर्ण रूपमा तयार भएका छौँ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	मूलाधार चक्र ध्यान र 'लं' बीज मन्त्र जप	२० मिनेट
२	स्वाधिष्ठान चक्र ध्यान र 'वं' बीज मन्त्र जप	२० मिनेट
३	मणिपुर चक्र ध्यान र 'रं' बीज मन्त्र जप	२० मिनेट
४	मूलाधार र स्वाधिष्ठानको सन्तुलन अभ्यास	२० मिनेट
५	स्वाधिष्ठान र मणिपुरको सन्तुलन अभ्यास	२० मिनेट
६	तल्ला तीन चक्रहरूको एकीकरण अभ्यास	२० मिनेट
७	शवासनमा गहिरो विश्राम र ऊर्जा एकीकरण	२० मिनेट

अध्याय ६

अनाहत र विशुद्ध चक्र — करुणा र वाक् सिद्धि

Chapter 6: Heart & Throat Centers — Anāhata & Viśuddha

यस छैटौँ हप्तामा हामी हाम्रो साधनालाई तल्लो तीन चक्रहरूबाट माथि उकाल्दै हृदय र कण्ठ केन्द्रमा केन्द्रित गर्नेछौँ। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले मूलाधार (Mūlādhāra), स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) र मणिपुर (Maṇipūra) चक्रको माध्यमबाट स्थिरता, सिर्जनशीलता र सङ्कल्प-शक्तिको विकास गऱ्यौँ। अब, त्यो सङ्कलित ऊर्जालाई अनाहत (Anāhata) र विशुद्ध (Viśuddha) चक्रमा प्रवाहित गर्दै करुणा (Compassion) र वाक् सिद्धि (Power of Speech) को जागरण गर्ने समय आएको छ।

अनाहत चक्र हाम्रो प्रेम, करुणा र क्षमाको केन्द्र हो, जसले हामीलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डसँग जोड्छ। विशुद्ध चक्र हाम्रो अभिव्यक्ति, सत्य र सञ्चारको केन्द्र हो। यस हप्ताको अभ्यासले यी दुई केन्द्रहरूलाई सन्तुलित गर्दै हाम्रो भित्री भावनालाई शुद्ध र हाम्रो वाणीलाई सत्य, कोमल र आवश्यक (Truthful, Kind & Necessary) बनाउन मद्दत गर्नेछ। हामी बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'यं' र 'हं' को अभ्याससँगै मैत्री-भावना (Loving-Kindness) को गहिरो साधना गर्नेछौँ।

यस हप्ताको दैनिक गृह-साधना (Home Practice) २० मिनेटको हुनेछ। यसमा नियमित क्रमका साथै हृदय र कण्ठको बीज-अभ्यास समावेश हुनेछ। साथै, दिनभरिको लागि एउटा सचेत अभ्यास (Mindfulness Practice) पनि दिइएको छ: बोल्नुअघि एक श्वास रोकिएर मात्र बोल्ने। यो सानो तर शक्तिशाली अभ्यासले हाम्रो वाणीलाई विशुद्ध चक्रको ऊर्जासँग जोड्नेछ।

हप्ता ६, दिन १ अनाहत चक्रको परिचय र मैत्री-भावना Introduction to Anāhata Chakra & Loving-Kindness

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा शान्त र स्थिर भई सुखासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस्। (२) मेरुदण्डलाई सीधा राख्दै दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा घुँडामाथि राख्नुहोस्। (३) आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो ध्यानलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्दै ५ पटक गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्। (४) अब आफ्नो ध्यानलाई छातीको मध्यभागमा रहेको अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) मा ल्याउनुहोस्। (५) त्यहाँ एउटा चम्किलो हरियो प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस्। (६) श्वास लिँदा त्यो हरियो प्रकाश फैलिएको र श्वास छोड्दा त्यो प्रकाश अझ चम्किलो भएको महसुस गर्नुहोस्। (७) अब मनमनै वा मधुर स्वरमा अनाहत चक्रको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'यं' को १०८ पटक जप गर्नुहोस्। (८) जप सकिएपछि, आफ्नो हृदयबाट प्रेम र करुणाको तरङ्ग सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिएको भावना (Loving-Kindness / Mettā) गर्नुहोस्। (९) "सबै प्राणी सुखी होऊन्, सबै रोगमुक्त होऊन्" भन्ने सङ्कल्प (Saṅkalpa) मनमनै दोहोऱ्याउनुहोस्। (१०) अन्त्यमा, दुवै हातलाई जोडेर छातीमा राख्दै कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। यो सम्पूर्ण अभ्यास २० मिनेटसम्म गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को मध्यभागमा अवस्थित छ, जसले तल्लो भौतिक चक्रहरू र माथिल्लो आध्यात्मिक चक्रहरूलाई जोड्ने पुलको काम गर्छ। जब यो चक्र सन्तुलित हुन्छ, हामीमा निस्वार्थ प्रेम, करुणा, क्षमा र शान्तिको भावना जागृत हुन्छ। 'यं' बीज मन्त्रको कम्पनले यस चक्रमा रहेका ऊर्जा-अवरोधहरूलाई हटाउँछ र हृदयलाई खुला बनाउँछ।

मैत्री-भावना (Loving-Kindness) को अभ्यासले हाम्रो अहङ्कार (Ego) लाई पगाल्छ र हामीलाई सम्पूर्ण सृष्टिसँग एकत्वको अनुभूति गराउँछ। यसले हाम्रो ऊर्जा-क्षेत्र (Aura) लाई सकारात्मक र शान्त बनाउँछ, जसले गर्दा हामी वरपरका मानिसहरूले पनि त्यो शान्तिको महसुस गर्न सक्छन्। यो अभ्यासले हाम्रो भित्री घाउहरूलाई निको पार्न र भावनात्मक सन्तुलन ल्याउन मद्दत गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।
निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥

श्रीमद्भगवद्गीता १२.१३

अनुवाद:जो सम्पूर्ण प्राणीहरूप्रति द्वेषरहित, मित्रवत् र करुणावान् छ, जो ममता र अहङ्कारबाट मुक्त छ, जसका लागि सुख र दुःख समान छन्, र जो क्षमाशील छ (त्यही मेरो प्रिय भक्त हो)।

यस श्लोकमा भगवान् कृष्णले अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) को पूर्ण जागरण भएको व्यक्तिका लक्षणहरू वर्णन गर्नुभएको छ। जब हृदयमा मैत्री र करुणा जाग्छ, तब व्यक्तिले सबै प्राणीलाई आफ्नै स्वरूप देख्छ। द्वेष, ममता र अहङ्कारको नाश हुनु नै साँचो अर्थमा हृदय-ग्रन्थि (Heart Knot) खुल्नु हो। यस अभ्यासले हामीलाई यही दिव्य अवस्थातर्फ डोऱ्याउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मैत्री-भावना (Loving-Kindness) र हृदय-केन्द्रित ध्यानले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा गहिरो प्रभाव पार्छ। यस अभ्यासले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढाउँछ। यसको फलस्वरूप, मुटुको धड्कन शान्त हुन्छ, रक्तचाप सन्तुलित हुन्छ र शरीरमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) जस्ता 'प्रेम हर्मोन' को स्राव बढ्छ।

साथै, न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सिद्धान्तअनुसार, नियमित रूपमा करुणा र प्रेमको भावना अभ्यास गर्दा मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) र इन्सुला (Insula) जस्ता क्षेत्रहरू सक्रिय हुन्छन्, जुन समानुभूति (Empathy) र सकारात्मक भावनाहरूसँग सम्बन्धित छन्। यसले तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ र समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र हरियालीले भरिएको बगैँचामा बसिरहनुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्ड सीधा छ र शरीर पूर्ण रूपमा विश्रामको अवस्थामा छ। तपाईंको छातीको मध्यभागमा, अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) को स्थानमा, एउटा सुन्दर बाह्र-दल भएको हरियो कमलको फूल फक्रिरहेको छ। जब तपाईं श्वास लिनुहुन्छ, त्यो कमलबाट एउटा चम्किलो हरियो

प्रकाश निस्कन्छ र तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई ढाक्छ। जब तपाईं 'यं' मन्त्रको उच्चारण गर्नुहुन्छ, त्यो ध्वनिको कम्पनले त्यो हरियो प्रकाशलाई अझ शक्तिशाली बनाउँछ। त्यो प्रकाश तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्केर तपाईंको कोठा, घर, सहर र सम्पूर्ण पृथ्वीलाई नै प्रेम र करुणाको न्यानो अँगालोमा बेर्दैछ। तपाईंको अनुहारमा एउटा शान्त र मधुर मुस्कान छ, र तपाईंको हृदय असीम आनन्दले भरिएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका एक बैङ्क म्यानेजर, रमेश, सधैँ कामको तनाव र ग्राहकहरूको गुनासोले गर्दा चिडचिडे स्वभावका हुँदै गएका थिए। उनको यो स्वभावले घरमा परिवारसँगको सम्बन्धमा पनि असर गरिरहेको थियो। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस छैटौँ हप्ताको अभ्यास सुरु गरे, उनले हरेक बिहान २० मिनेट अनाहत चक्रमा ध्यान र मैत्री-भावनाको अभ्यास गर्न थाले।

सुरुका केही दिन उनलाई आफ्नो रिस र तनावलाई प्रेममा बदल्न गाह्रो भयो। तर बिस्तारै, 'यं' मन्त्रको कम्पन र करुणाको भावनाले उनको हृदयलाई शान्त बनाउन थाल्यो। अब, जब कुनै ग्राहक रिसाएर आउँछन्, रमेश तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाउनुको साटो एक क्षण रोकिन्छन्, गहिरो श्वास लिन्छन् र त्यो व्यक्तिप्रति पनि करुणाको भाव राख्दै शान्त रूपमा कुरा गर्छन्। यसले उनको अफिसको वातावरण मात्र होइन, घरको पारिवारिक सम्बन्ध पनि सुमधुर बनाएको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको शान्तिपर्वमा एउटा सुन्दर प्रसङ्ग छ। एकपटक महर्षि विश्वामित्रले लामो समयसम्म कठोर तपस्या गरेर ठूलो शक्ति आर्जन गरे। तर उनको हृदयमा अझै पनि क्रोध र अहङ्कार बाँकी नै थियो। एक दिन, उनले एउटा सानो चरालाई आफ्नो तपोबलले भष्म गरिदिए। यस घटनाले उनलाई आफ्नो शक्तिप्रति झन् अहङ्कारी बनायो। पछि, जब उनी भिक्षा माग्न एक साधारण गृहिणीको घरमा पुगे, ती महिलाले उनलाई पर्खन भनिन् किनभने उनी आफ्नो पतिको सेवामा व्यस्त थिइन्। विश्वामित्र रिसाए, तर ती महिलाले शान्त भावमा भनिन्, "म त्यो चरा होइन जसलाई तपाईंले क्रोधले भष्म गर्नुभयो।"

विश्वामित्र छक्क परे। उनले बुझे कि साँचो शक्ति क्रोध वा अहङ्कारमा होइन, तर आफ्नो कर्तव्यप्रतिको निष्ठा, प्रेम र करुणामा हुन्छ। ती महिलाको अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) पूर्ण रूपमा जागृत थियो, जसले उनलाई क्रोधरहित र शान्त बनाएको थियो। विश्वामित्रले आफ्नो गल्ती महसुस गरे र साँचो ज्ञानको खोजीमा अघि बढे।

सार-शिक्षा:साँचो शक्ति तपोबल वा अहङ्कारमा होइन, हृदयको करुणा र शान्तिमा निहित हुन्छ।

हप्ता ६, दिन २ विशुद्ध चक्रको जागरण र सत्य वाणी Awakening Viśuddha Chakra & Truthful Speech

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो नियमित आसनमा बसेर शरीरलाई स्थिर र मनलाई शान्त बनाउनुहोस्। (२) ३ पटक गहिरो श्वास लिँदै र छोड्दै आफूलाई वर्तमान क्षणमा ल्याउनुहोस्। (३) अब आफ्नो ध्यानलाई कण्ठ (घाँटीको मध्यभाग) मा रहेको विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस्। (४) त्यहाँ एउटा चम्किलो नीलो प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस्। (५) श्वास लिँदा त्यो नीलो प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण घाँटी र स्वरयन्त्रलाई शुद्ध गरिरहेको महसुस गर्नुहोस्। (६) अब विशुद्ध चक्रको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'हं' को १०८ पटक स्पष्ट र मधुर स्वरमा जप

गर्नुहोस्। (७) जप गर्दा घाँटीमा हुने कम्पनलाई पूर्ण रूपमा महसुस गर्नुहोस्। (८) जप सकिएपछि, आज दिनभरि "सत्य, कोमल र आवश्यक" (Truthful, Kind & Necessary) मात्र बोल्ने सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्। (९) बोल्नुअघि सधैँ एक श्वास रोकिने र आफ्ना शब्दहरू छान्ने अभ्यासको मानसिक पूर्व-अभ्यास (Mental Rehearsal) गर्नुहोस्। (१०) अन्त्यमा, विशुद्ध चक्रको नीलो प्रकाशलाई सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएको महसुस गर्दै २० मिनेटको यो अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) हाम्रो सञ्चार, अभिव्यक्ति र सत्यको केन्द्र हो। जब यो चक्र सन्तुलित हुन्छ, हाम्रो वाणीमा स्पष्टता, मधुरता र शक्ति आउँछ। हामी जे बोल्छौँ, त्यो सत्य र प्रभावकारी हुन्छ। 'हं' बीज मन्त्रको कम्पनले घाँटीको क्षेत्रमा जम्मा भएका तनाव, नबोलिएका भावनाहरू र झूटको आवरणलाई पखाल्छ।

हाम्रो वाणीमा ठूलो ऊर्जा हुन्छ। जब हामी असत्य, कठोर वा अनावश्यक कुरा बोल्छौँ, हाम्रो प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) नष्ट हुन्छ। "सत्य, कोमल र आवश्यक" बोल्ने अभ्यासले हाम्रो ऊर्जालाई संरक्षण गर्छ र वाक् सिद्धि (Power of Speech) प्रदान गर्छ। बोल्नुअघि एक श्वास रोकिने अभ्यासले हामीलाई प्रतिक्रियात्मक (Reactive) हुनुको साटो सचेत (Conscious) रूपमा बोल्न सिकाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते॥

श्रीमद्भगवद्गीता १७.१५

अनुवाद:अरूलाई उद्वेग (अशान्ति) नदिने, सत्य, प्रिय र हितकारी वाक्य बोल्नु, तथा वेद-शास्त्रहरूको नियमित पठनपाठन गर्नु—यसलाई वाणीको तपस्या (वाङ्मय तप) भनिन्छ।

यस श्लोकमा वाणीको शुद्धीकरण र विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) को जागरणको स्पष्ट मार्गनिर्देशन छ। सत्य बोल्नु मात्र पर्याप्त छैन; त्यो सत्य प्रिय (कोमल) र हितकारी (आवश्यक) पनि हुनुपर्छ। जब हाम्रो वाणीले अरूलाई शान्ति दिन्छ र सत्यको मार्गमा डोऱ्याउँछ, तब त्यो वाणी तपस्या बन्छ। यही तपस्याले वाक् सिद्धिको प्राप्ति गराउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

बोल्नुअघि एक क्षण रोकिने अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कको कार्यप्रणालीमा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन ल्याउँछ। जब हामी कुनै उत्तेजक परिस्थितिमा हुन्छौँ, हाम्रो मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) सक्रिय हुन्छ, जसले हामीलाई तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाउन प्रेरित गर्छ। तर जब हामी एक श्वास रोकिन्छौँ, हामीले प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय हुने समय दिन्छौँ। यो क्षेत्र तार्किक सोच र सचेत निर्णयसँग सम्बन्धित छ।

यसका साथै, 'हं' मन्त्रको उच्चारणले स्वरयन्त्र (Larynx) र थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid Gland) को वरपरको क्षेत्रमा सूक्ष्म कम्पन पैदा गर्छ। यसले त्यस क्षेत्रको रक्तसञ्चार बढाउँछ र थाइरोइड हर्मोनको सन्तुलनमा मद्दत गर्छ। मधुर र शान्त स्वरमा बोल्दा भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) पनि सक्रिय हुन्छ, जसले समग्र शरीरलाई शान्त र तनावमुक्त राख्न मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको कण्ठ (घाँटी) को मध्यभागमा एउटा सुन्दर, सोह्र-दल भएको चम्किलो नीलो कमल फक्रिरहेको छ। यो विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) हो। जब तपाईं श्वास लिनुहुन्छ, आकाशजस्तो सफा नीलो प्रकाश तपाईंको घाँटीमा प्रवेश गर्छ र त्यहाँ रहेका सबै तनाव, डर र नबोलिएका शब्दहरूलाई पगाल्छ। जब तपाईं 'हं' मन्त्र उच्चारण गर्नुहुन्छ, त्यो नीलो प्रकाश एउटा सुन्दर ध्वनिको तरङ्ग बनेर तपाईंको ओठबाट बाहिर निस्कन्छ। तपाईंको स्वरमा एउटा गहिरो शान्ति र चुम्बकीय आकर्षण छ। तपाईंले बोलेका प्रत्येक शब्दहरू अमृतजस्तै शुद्ध, सत्य र अरूको हृदयलाई छुने खालका छन्। तपाईंको सम्पूर्ण शरीर यो नीलो प्रकाशको आभाले घेरिएको छ, जसले तपाईंलाई सत्यको साक्षात् स्वरूप बनाइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक पत्रकार, सुवास, आफ्नो पेसागत प्रकृतिका कारण सधैँ हतारमा बोल्ने र कहिलेकाहीँ उत्तेजक शब्दहरू प्रयोग गर्ने गर्थे। यसले गर्दा उनका सहकर्मीहरूसँग बेलाबेलामा विवाद भइरहन्थ्यो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस हप्ताको अभ्यासअन्तर्गत उनले विशुद्ध चक्रमा ध्यान र बोल्नुअघि एक श्वास रोकिने अभ्यास सुरु गरे।

सुरुमा उनलाई यो अभ्यास निकै कठिन लाग्यो, किनभने उनको बानी तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाउने थियो। तर उनले हार मानेनन्। एक दिन सम्पादकीय बैठकमा जब एउटा तातो बहस सुरु भयो, सुवासले बोल्न मुख खोल्नुअघि गहिरो श्वास लिए र एक क्षण रोकिए। उनले आफूलाई सोधे, "के म जे बोल्दैछु, त्यो सत्य, कोमल र आवश्यक छ?" त्यसपछि उनले अत्यन्तै शान्त र तार्किक रूपमा आफ्नो कुरा राखे। उनको त्यो शान्त स्वरले सम्पूर्ण बैठकको माहोल नै परिवर्तन गरिदियो। त्यस दिनदेखि सुवासले बुझे कि साँचो प्रभावकारिता चर्को स्वरमा होइन, सचेत र सत्य वाणीमा हुन्छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

रामायणमा हनुमानजीको वाक्-चातुर्य र विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) को जागरणको एउटा सुन्दर उदाहरण छ। जब हनुमानजी पहिलोपटक भगवान् राम र लक्ष्मणलाई भेट्न किष्किन्धाको जङ्गलमा ब्राह्मणको भेषमा पुग्छन्, उनले अत्यन्तै मधुर, स्पष्ट र व्याकरण-शुद्ध संस्कृतमा कुरा गर्छन्। उनको कुरा सुनेर भगवान् राम लक्ष्मणलाई भन्नुहुन्छ, "हे लक्ष्मण! जसले ऋग्वेद, यजुर्वेद र सामवेदको अध्ययन गरेको छैन, उसले यस्तो सुन्दर र त्रुटिरहित बोल्न सक्दैन। यसको वाणीमा न त कुनै हतार छ, न कुनै हिचकिचाहट। यसले बोलेका शब्दहरू सिधै हृदयमा प्रवेश गर्छन्।"

हनुमानजीको त्यो वाणी सत्य, कोमल र आवश्यक थियो। उनले अनावश्यक एउटा शब्द पनि बोलेनन् र जे बोले, त्यसले रामको हृदय जित्यो। यो विशुद्ध चक्रको पूर्ण सन्तुलन र वाक् सिद्धिको परिणाम थियो।

सार-शिक्षा:सचेत, सत्य र मधुर वाणीले अपरिचितलाई पनि आफ्नो बनाउन सक्छ र हृदयमा गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ।

हप्ता ६, दिन ३ हृदय र कण्ठको समन्वय Integration of Heart and Throat

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त वातावरणमा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्। (२) आँखा बन्द गरी ५ पटक गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दै शरीरलाई विश्राम दिनुहोस्। (३) आफ्नो ध्यानलाई अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस् र त्यहाँ हरियो प्रकाशको कल्पना गर्दै ५ पटक 'यं' मन्त्रको जप गर्नुहोस्। (४) अब ध्यानलाई विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) मा सार्नुहोस् र त्यहाँ नीलो प्रकाशको कल्पना गर्दै ५ पटक 'हं' मन्त्रको जप गर्नुहोस्। (५) यसरी हृदय र कण्ठको बीचमा ध्यानलाई तल-माथि गर्दै (यं-हं, यं-हं) १० मिनेटसम्म निरन्तर अभ्यास गर्नुहोस्। (६) श्वास लिँदा ऊर्जा हृदयबाट कण्ठसम्म पुगेको र श्वास छोड्दा कण्ठबाट हृदयसम्म फर्केको महसुस गर्नुहोस्। (७) अभ्यासको अन्त्यमा, आफ्नो हृदयको करुणालाई आफ्नो वाणीमार्फत व्यक्त गर्ने सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्। (८) आज दिनभरि कसैसँग कुरा गर्दा, शब्दहरू कण्ठबाट मात्र होइन, हृदयबाट आइरहेको महसुस गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। (९) दुवै हात जोडेर कृतज्ञता व्यक्त गर्दै २० मिनेटको यो अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

अनाहत (Anāhata) र विशुद्ध (Viśuddha) चक्रको समन्वय अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। हृदयमा करुणा छ तर त्यसलाई व्यक्त गर्ने क्षमता (कण्ठ) छैन भने त्यो करुणा अपूर्ण रहन्छ। त्यसैगरी, कण्ठमा वाक्-शक्ति छ तर हृदयमा प्रेम छैन भने त्यो वाणी कठोर र अहङ्कारी बन्न सक्छ। यी दुई चक्रलाई जोड्दा हाम्रो अभिव्यक्ति प्रेमपूर्ण र हाम्रो प्रेम अभिव्यक्त हुन्छ।

'यं' र 'हं' मन्त्रको संयुक्त अभ्यासले यी दुई केन्द्रहरूबीचको ऊर्जा-मार्गलाई खुला गर्छ। यसले हामीलाई आफ्ना साँचो भावनाहरूलाई बिना कुनै डर वा हिचकिचाहट, तर अत्यन्तै कोमल र सन्तुलित रूपमा व्यक्त गर्न सक्षम बनाउँछ। यो अभ्यासले हाम्रो भित्री सत्य (Inner Truth) र बाहिरी अभिव्यक्ति (Outer Expression) बीचको खाडललाई पुर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

वाङ् मे मनसि प्रतिष्ठिता मनो मे वाचि प्रतिष्ठितम्।
आविरावीर्म एधि॥

ऐतरेयोपनिषद्, शान्तिपाठ

अनुवाद:मेरो वाणी मेरो मन (हृदय) मा प्रतिष्ठित होस्, र मेरो मन (हृदय) मेरो वाणीमा प्रतिष्ठित होस्। हे स्वयम्-प्रकाश परमात्मा, मेरो लागि प्रकट हुनुहोस्।

यस वैदिक शान्तिपाठमा हृदय (मन/भाव) र कण्ठ (वाणी) को पूर्ण समन्वयको प्रार्थना गरिएको छ। जब हाम्रो वाणी र हृदय एक हुन्छन्, अर्थात् हामी जे महसुस गर्छौं त्यही सत्य बोल्छौँ र जे बोल्छौँ त्यसमा हाम्रो हृदयको भाव हुन्छ, तब मात्र हामीमा दिव्य चेतना (Divya Bhāva) प्रकट हुन्छ। यो अभ्यासले यही उपनिषदिक आदर्शलाई व्यवहारमा उतार्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

हृदय र कण्ठको समन्वयको अभ्यासले हाम्रो स्नायु प्रणालीमा 'कार्डियाक कोहेरेन्स' (Cardiac Coherence) को अवस्था सिर्जना गर्छ। जब हामी हृदयमा ध्यान केन्द्रित गर्दै श्वासप्रश्वास गर्छौं, हाम्रो मुटुको धड्कनको लय (Heart Rate Variability) अत्यन्तै सन्तुलित हुन्छ। यो सन्तुलित लयले मस्तिष्कको भावनात्मक केन्द्र (Limbic System) लाई शान्तिको सङ्केत पठाउँछ।

साथै, जब हामी आफ्ना भावनाहरूलाई शब्दमार्फत सही रूपमा व्यक्त गर्छौं (जसलाई मनोविज्ञानमा 'Affect Labeling' भनिन्छ), यसले मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) को अति-सक्रियतालाई कम गर्छ। यसको अर्थ, हृदयको भावनालाई कण्ठमार्फत सन्तुलित रूपमा व्यक्त गर्दा हाम्रो मानसिक तनाव घट्छ र भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) मा वृद्धि हुन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको छातीको मध्यभागमा एउटा चम्किलो हरियो प्रकाश (अनाहत चक्र) छ र घाँटीमा एउटा सफा नीलो प्रकाश (विशुद्ध चक्र) छ। जब तपाईं श्वास लिनुहुन्छ, त्यो हरियो प्रकाश एउटा सुनौलो धागोजस्तो बनेर माथि उठ्छ र घाँटीको नीलो प्रकाशसँग मिसिन्छ। त्यहाँ हरियो र नीलो रङको एउटा सुन्दर सङ्गम हुन्छ। जब तपाईं श्वास छोड्नुहुन्छ, त्यो मिश्रित प्रकाश फेरि तल झरेर हृदयमा समाहित हुन्छ। यो ऊर्जाको निरन्तर प्रवाहले तपाईंको हृदय र कण्ठलाई एउटै लयमा बाँधिरहेको छ। तपाईंको हृदयको न्यानोपन तपाईंको स्वरमा मिसिएको छ। तपाईंले बोल्ने हरेक शब्दमा एउटा अदृश्य प्रेमको सुगन्ध छ, जसले सुन्नेको हृदयलाई पनि शान्त र आनन्दित बनाइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी एक नर्स, सुनिता, अस्पतालमा बिरामीहरूको सेवा गर्थिन्। उनी बिरामीहरूप्रति धेरै करुणा राख्थिन् (अनाहत सक्रिय), तर उनीहरूलाई सान्त्वना दिने शब्दहरू पाउन उनलाई सधैँ गाह्रो हुन्थ्यो (विशुद्ध अवरुद्ध)। उनी चुपचाप काम गर्थिन्, जसले गर्दा कहिलेकाहीँ बिरामीहरूले उनलाई रुखो सम्झन्थे।

सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस अभ्यासपछि, सुनिताले आफ्नो हृदयको भावलाई वाणीसँग जोड्न सिकिन्। अब उनी बिरामीलाई औषधि दिँदा चुपचाप मात्र बस्दिनन्, बरु मधुर स्वरमा भन्छिन्, "तपाईं छिट्टै निको हुनुहुनेछ, नआत्तिनुस् है।" उनको हृदयको करुणा जब उनको वाणीमार्फत बाहिर आयो, बिरामीहरूले उनको स्पर्श र शब्द दुवैबाट गहिरो शान्ति महसुस गर्न थाले। उनको सानो प्रयासले अस्पतालको त्यो वार्डको वातावरण नै सकारात्मक बनाइदियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतमा विदुरको कथा हृदय र वाणीको समन्वयको उत्कृष्ट उदाहरण हो। जब कौरव र पाण्डवबीच युद्धको सम्भावना बढ्दै थियो, विदुरले धृतराष्ट्रलाई सम्झाउन धेरै प्रयास गरे। विदुरको

हृदयमा सम्पूर्ण कुरुवंशप्रति अगाध प्रेम र करुणा थियो (अनाहत चक्र), र उनको वाणीमा सत्य र धर्मको शक्ति थियो (विशुद्ध चक्र)।

विदुरले धृतराष्ट्रलाई जे जति उपदेश दिए, ती सबै सत्य, कोमल र आवश्यक थिए। उनले कहिल्यै क्रोधित भएर वा अहङ्कारले बोलेनन्। उनका शब्दहरूमा राज्यको हित र परिवारप्रतिको प्रेम झल्किन्थ्यो। यद्यपि धृतराष्ट्रले उनको कुरा मानेनन्, तर विदुरको त्यो 'विदुर नीति' आज पनि सत्य र सन्तुलित वाणीको अनुपम ग्रन्थ मानिन्छ। विदुरले आफ्नो हृदयको करुणालाई कहिल्यै मर्न दिएनन् र आफ्नो वाणीको सत्यलाई कहिल्यै डगमगाउन दिएनन्।

सार-शिक्षा:जब हृदयको करुणा र वाणीको सत्य एक ठाउँमा उभिन्छन्, तब व्यक्तिको वचन कालजयी र धर्मसम्मत बन्छ।

हप्ता ६, दिन ४ मौनको शक्ति र भित्री श्रवण The Power of Silence & Inner Listening

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो ध्यान-आसनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा स्थिर राख्नुहोस्। (२) आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो ध्यानलाई बाहिरी आवाजहरूबाट हटाएर भित्री शान्तिमा ल्याउनुहोस्। (३) आज हामी कुनै मन्त्र उच्चारण गर्दैनौँ, केवल मौन (Mauna) को अभ्यास गर्छौँ। (४) आफ्नो ध्यानलाई विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस्। (५) त्यहाँ नीलो प्रकाशको कल्पना गर्दै, त्यो प्रकाशले तपाईंको स्वरयन्त्रलाई पूर्ण विश्राम दिइरहेको महसुस गर्नुहोस्। (६) अब आफ्नो ध्यानलाई कान र भित्री श्रवणमा लैजानुहोस्। (७) शरीरभित्र चलिरहेको श्वासको सूक्ष्म ध्वनि, मुटुको धड्कन वा भित्री सन्नाटा (Silence) लाई सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्। (८) मनमा विचारहरू आउँदा तिनलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) ले हेर्नुहोस्, तर तिनमा नअल्झिनुहोस्। (९) आज दिनभरि कम्तीमा एक घण्टा पूर्ण मौन व्रत बस्ने सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्, जसमा मोबाइल वा इन्टरनेटको प्रयोग पनि वर्जित छ। (१०) २० मिनेटको यो भित्री श्रवणको अभ्यासपछि बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) केवल बोल्ने केन्द्र मात्र होइन, यो सुन्ने केन्द्र पनि हो। जब हामी निरन्तर बोलिरहन्छौँ वा बाहिरी कोलाहलमा हराइरहन्छौँ, हाम्रो भित्री आवाज (Inner Voice) दबिएर जान्छ। मौन (Mauna) को अभ्यासले हाम्रो ऊर्जालाई बाहिर जानबाट रोक्छ र भित्रतर्फ फर्काउँछ।

मौनले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई गहिरो विश्राम दिन्छ र हाम्रो चेतनालाई सूक्ष्म बनाउँछ। जब हामी बाहिर बोल्न छोड्छौँ, तब हामी भित्रको सत्यलाई सुन्न सक्षम हुन्छौँ। यसले हाम्रो अन्तर्ज्ञान (Intuition) लाई जागृत गर्छ र विशुद्ध चक्रलाई पूर्ण रूपमा शुद्ध गर्छ। साँचो वाक् सिद्धि (Power of Speech) प्राप्त गर्नका लागि मौनको गहिराइमा पुग्नु अनिवार्य छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मौनात् सत्यं विशिष्टं च मौनात् सत्यं विशिष्यते।

महाभारत, उद्योगपर्व

अनुवाद:मौन रहनु राम्रो हो, तर सत्य बोल्नु मौनभन्दा पनि विशिष्ट छ। यद्यपि, असत्य बोल्नुभन्दा मौन रहनु नै श्रेष्ठ हो।

यस श्लोकले मौन र सत्य वाणीको सन्तुलनलाई दर्साउँछ। जब हामीसँग बोल्नका लागि सत्य, कोमल र आवश्यक कुरा हुँदैन, तब मौन रहनु नै सबैभन्दा ठूलो साधना हो। मौनले हामीलाई असत्य र व्यर्थको प्रलापबाट बचाउँछ र हाम्रो वाक्-शक्तिलाई सञ्चय गर्छ। यही सञ्चित शक्तिले पछि हाम्रो सत्य वाणीलाई प्रभावकारी बनाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मौनको अभ्यासले मस्तिष्कको कार्यप्रणालीमा प्रत्यक्ष र सकारात्मक प्रभाव पार्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि दैनिक केही समय पूर्ण मौनमा बस्दा मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) क्षेत्रमा नयाँ कोषिका (Neurons) को विकास हुन्छ। यो क्षेत्र स्मरणशक्ति र सिकाइसँग सम्बन्धित छ।

साथै, मौनले मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) लाई सन्तुलित गर्छ। जब हामी बाहिरी उत्तेजनाबाट मुक्त हुन्छौँ, हाम्रो मस्तिष्कले भित्री सूचनाहरूलाई प्रशोधन गर्ने र आत्म-चिन्तन (Self-reflection) गर्ने अवसर पाउँछ। यसले मानसिक थकान (Mental Fatigue) लाई कम गर्छ र तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा गहिरो र शान्त गुफाभित्र हुनुहुन्छ, जहाँ बाहिरको कुनै पनि आवाज पुग्दैन। त्यहाँ पूर्ण सन्नाटा छ। तपाईंको विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) मा रहेको नीलो प्रकाश एउटा शान्त तालजस्तै स्थिर छ, जसमा कुनै छाल छैन। तपाईंको सम्पूर्ण ध्यान त्यो सन्नाटामा केन्द्रित छ। बिस्तारै, त्यो बाहिरी सन्नाटा तपाईंको भित्र प्रवेश गर्छ। तपाईंको मनका विचारहरू शान्त हुँदै जान्छन्। तपाईंले आफ्नो श्वासको सूक्ष्म लय र मुटुको धड्कनलाई स्पष्ट सुन्न सक्नुहुन्छ। त्यो मौनता खालीपन होइन, तर एउटा पूर्णता हो, जहाँ तपाईंले आफ्नो आत्माको मधुर सङ्गीत सुनिरहनुभएको छ। तपाईंको अनुहारमा गहिरो शान्ति र विश्रामको भाव छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरका एक सफ्टवेयर इन्जिनियर, विकास, दिनभरि मिटिङ, कोडिङ र फोन कलमा व्यस्त रहन्थे। बेलुका घर पुग्दा उनको दिमाग यति थाकेको हुन्थ्यो कि उनी स-साना कुरामा पनि झर्किन्थे। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस अभ्यासअन्तर्गत उनले दैनिक एक घण्टा 'डिजिटल र भर्बल मौन' (Digital and Verbal Silence) को अभ्यास सुरु गरे।

बेलुका घर पुगेपछि उनी एक घण्टासम्म न त कसैसँग बोल्थे, न मोबाइल हेर्थे। उनी केवल शान्त भएर बस्थे वा बगैँचामा हिँड्थे। सुरुका केही दिन उनको मनमा धेरै विचारहरू आएर छटपटी भयो। तर बिस्तारै, त्यो एक घण्टाको मौनले उनको दिनभरिको मानसिक थकानलाई पखाल्न थाल्यो। मौनबाट बाहिर आएपछि उनी धेरै शान्त र ऊर्जावान् महसुस गर्थे। यसले उनको कामको एकाग्रता बढायो र परिवारसँगको सम्बन्ध पनि सुमधुर बनायो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक एक जिज्ञासु शिष्य आफ्ना गुरुको आश्रममा पुगे र सोधे, "गुरुदेव, मलाई ईश्वरको स्वरूपको बारेमा बताउनुहोस्।" गुरु शान्त रहे, केही बोलेनन्। शिष्यले फेरि सोधे, "गुरुदेव,

कृपया मलाई ज्ञान दिनुहोस्।" गुरु अझै मौन रहे। तेस्रो पटक शिष्यले अलि ठूलो स्वरमा सोधेपछि गुरुले मुस्कुराउँदै भने, "मैले तिमीलाई तीन पटक उत्तर दिइसकेँ, तर तिमीले सुन्न सकेनौ। ईश्वरको साँचो स्वरूप 'मौन' हो।"

गुरुले सम्झाए कि जबसम्म मनमा विचारहरूको कोलाहल रहन्छ, तबसम्म सत्यलाई बुझ्न सकिँदैन। सत्यलाई शब्दमा बाँध्न सकिँदैन, यसलाई केवल गहिरो मौनमा मात्र अनुभव गर्न सकिन्छ। शिष्यले आफ्नो गल्ती महसुस गरे र गुरुको चरणमा बसेर मौनको साधना सुरु गरे।

सार-शिक्षा:सत्य र ईश्वरको साँचो अनुभूति शब्दमा होइन, भित्री मौन र शान्तिमा मात्र सम्भव छ।

हप्ता ६, दिन ५ क्षमा र हृदयको शुद्धीकरण Forgiveness & Purification of the Heart

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासनमा बसेर मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्। (२) ५ पटक गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दै आफूलाई शान्त बनाउनुहोस्। (३) आफ्नो ध्यानलाई अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस् र त्यहाँ हरियो प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस्। (४) अब आफ्नो जीवनको त्यो व्यक्तिलाई सम्झनुहोस् जसले तपाईंलाई चोट पुर्‍याएको छ वा जसप्रति तपाईंको मनमा गुनासो छ। (५) त्यो व्यक्तिलाई आफ्नो अगाडि उभिएको कल्पना गर्नुहोस्। (६) आफ्नो हृदयबाट एउटा हरियो प्रकाशको किरण निस्केर त्यो व्यक्तिसम्म पुगेको महसुस गर्नुहोस्। (७) मनमनै भन्नुहोस्, "मैले तपाईंलाई क्षमा गरेँ। म आफूलाई पनि क्षमा गर्छु। हामी दुवै मुक्त हौँ।" (८) यदि कसैलाई क्षमा गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने, 'यं' मन्त्रको १०८ पटक जप गर्दै हृदयको गाँठो फुकाउने प्रयास गर्नुहोस्। (९) अन्त्यमा, आफ्नो हृदय पूर्ण रूपमा हलुका र सफा भएको महसुस गर्नुहोस्। (१०) दुवै हात छातीमा राखेर कृतज्ञता व्यक्त गर्दै २० मिनेटको यो अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

क्षमा नगर्नु भनेको विष आफूले पिएर अरू मर्छ कि भनेर पर्खनु जस्तै हो। जब हामी मनमा क्रोध, गुनासो वा बदलाको भावना पालेर राख्छौँ, त्यसले हाम्रो अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) लाई अवरुद्ध गर्छ। यसले हाम्रो ऊर्जा-प्रवाहलाई रोक्छ र शारीरिक तथा मानसिक रोगहरू निम्त्याउँछ।

क्षमाको अभ्यासले अरूलाई होइन, स्वयम् आफूलाई मुक्त गर्छ। यसले हृदय-ग्रन्थि (Heart Knot) लाई खोल्छ र हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा जम्मा भएका नकारात्मक ऊर्जाहरूलाई पखाल्छ। जब हामी क्षमा गर्छौँ, हाम्रो हृदयमा साँचो करुणा र प्रेमको विकास हुन्छ, जसले हामीलाई आध्यात्मिक रूपमा माथि उठाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

क्षमा बलमशक्तानां शक्तानां भूषणं क्षमा।
क्षमा वशीकृते लोके क्षमया किं न सिध्यति॥
विदुर नीति, महाभारत

अनुवाद:क्षमा अशक्तहरूको बल हो र सशक्तहरूको आभूषण हो। क्षमाले यो संसारलाई वशमा राखेको छ; क्षमाद्वारा के सिद्ध हुँदैन र? (अर्थात् सबै कुरा सिद्ध हुन्छ)।

यस श्लोकले क्षमाको शक्तिलाई स्पष्ट पार्छ। क्षमा गर्नु कमजोरी होइन, यो सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो। जसको अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) जागृत छ, उसले मात्र साँचो अर्थमा क्षमा गर्न सक्छ। क्षमाले हाम्रो भित्री शक्तिलाई बढाउँछ र संसारका सबै द्वन्द्वहरूलाई शान्त पार्ने सामर्थ्य राख्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र चिकित्सा विज्ञानमा क्षमा (Forgiveness) को प्रभावबारे धेरै अनुसन्धान भएका छन्। जब हामी कसैप्रति क्रोध वा गुनासो पालेर राख्छौँ, हाम्रो शरीर निरन्तर 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) अवस्थामा रहन्छ, जसले कोर्टिसोल (Cortisol) र एड्रेनालिन (Adrenaline) जस्ता तनाव हर्मोनहरूको स्तर बढाउँछ। यसले उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune System) मा ह्रास ल्याउँछ।

यसको विपरीत, जब हामी सचेत रूपमा क्षमा गर्ने अभ्यास गर्छौँ, हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) शान्त हुन्छ। परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढ्छ, जसले मुटुको धड्कनलाई सामान्य बनाउँछ र अक्सिटोसिन (Oxytocin) को स्राव बढाउँछ। यसले मानसिक तनाव घटाउनुका साथै समग्र शारीरिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदय (अनाहत चक्र) मा एउटा कालो, गह्रौँ ढुङ्गा राखिएको छ, जुन तपाईंको पुरानो क्रोध र गुनासोको प्रतीक हो। तपाईंलाई श्वास फेर्न पनि गाह्रो भइरहेको छ। अब तपाईंले श्वास लिँदा एउटा चम्किलो हरियो प्रकाश तपाईंको हृदयमा प्रवेश गर्छ। जब तपाईं मनमनै "मैले क्षमा गरेँ" भन्नुहुन्छ, त्यो हरियो प्रकाशले त्यो कालो ढुङ्गालाई पगाल्न थाल्छ। बिस्तारै, त्यो ढुङ्गा पूर्ण रूपमा पग्लिएर धुवाँ बनेर बाहिर निस्कन्छ। अब तपाईंको हृदयमा केवल एउटा सुन्दर, फक्रिएको हरियो कमल छ। तपाईंको छाती अत्यन्तै हलुका भएको छ, मानौँ वर्षौंदेखिको भारी बिसाइएको छ। तपाईंको अनुहारमा एउटा स्वतन्त्र र आनन्दित मुस्कान छ, र तपाईंले गहिरो, स्वतन्त्र श्वास लिइरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलकी एक शिक्षिका, राधिका, आफ्नो पुरानो व्यापारिक साझेदारसँगको धोकाधडीका कारण वर्षौंदेखि क्रोधित थिइन्। त्यो क्रोधले गर्दा उनलाई उच्च रक्तचापको समस्या सुरु भएको थियो र उनी सधैँ तनावमा रहन्थिन्। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस हप्ताको अभ्यासमा जब उनले क्षमाको ध्यान सुरु गरिन्, सुरुमा उनलाई त्यो व्यक्तिलाई सम्झँदा पनि रिस उठ्यो।

तर उनले अभ्यास छोडिनन्। हरेक दिन उनले आफ्नो हृदयमा हरियो प्रकाशको कल्पना गर्दै त्यो व्यक्तिलाई क्षमा गर्ने प्रयास गरिन्। करिब एक हप्ताको निरन्तर अभ्यासपछि, एक दिन ध्यानको क्रममा उनी अचानक रोइन्। त्यो रुवाइ सँगै उनको वर्षौंदेखिको क्रोध र पीडा पखालियो। उनले महसुस गरिन् कि क्षमा गरेर उनले त्यो व्यक्तिलाई होइन, आफूलाई त्यो मानसिक जेलबाट मुक्त गरेकी हुन्। त्यसपछि उनको रक्तचाप सामान्य हुन थाल्यो र उनको अनुहारमा पुरानै चमक फर्कियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक भगवान् बुद्ध आफ्ना शिष्यहरूसँग एउटा गाउँमा जाँदै हुनुहुन्थ्यो। त्यहाँ एक जना क्रोधी व्यक्तिले बुद्धलाई बाटो छेकेर अकारण गाली गर्न थाल्यो। बुद्ध शान्त रहेर मुस्कुराउँदै सुनिरहनुभयो। त्यो व्यक्ति गाली गर्दागर्दै थाक्यो र सोध्यो, "मैले यति धेरै अपमान गर्दा पनि तपाईं किन मुस्कुराइरहनुभएको छ?"

बुद्धले शान्त स्वरमा भन्नुभयो, "मित्र, यदि तिमीले मलाई कुनै उपहार दियौ र मैले त्यो स्वीकार गरिनँ भने, त्यो उपहार कोसँग रहन्छ?" व्यक्तिले भन्यो, "मैसँग रहन्छ।" बुद्धले भन्नुभयो, "त्यसैगरी, तिमीले दिएका यी गालीहरू मैले स्वीकार गरिनँ। त्यसैले यी तिमीसँगै रहे।" बुद्धको यो असीम क्षमा र शान्ति देखेर त्यो व्यक्ति लज्जित भयो र बुद्धको चरणमा परेर क्षमा माग्यो।

सार-शिक्षा: अरूको क्रोध र नकारात्मकतालाई स्वीकार नगर्नु र क्षमा दिनु नै साँचो मानसिक स्वतन्त्रता हो।

हप्ता ६, दिन ६ सङ्कल्प र सत्यको शक्ति The Power of Resolve and Truth

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो नियमित आसनमा बसेर शरीरलाई स्थिर र मनलाई शान्त बनाउनुहोस्। (२) ३ पटक गहिरो श्वास लिँदै र छोड्दै आफूलाई वर्तमान क्षणमा ल्याउनुहोस्। (३) आफ्नो ध्यानलाई विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस् र त्यहाँ नीलो प्रकाशको कल्पना गर्नुहोस्। (४) आज हामी सत्य र सङ्कल्पको अभ्यास गर्नेछौँ। (५) मनमनै 'हं' मन्त्रको २१ पटक जप गर्नुहोस्। (६) अब आफ्नो जीवनको एउटा यस्तो पक्षलाई सम्झनुहोस् जहाँ तपाईंले आफूसँग वा अरूसँग पूर्ण रूपमा सत्य बोल्न सकिरहनुभएको छैन। (७) त्यो परिस्थितिलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) ले हेर्नुहोस्, बिना कुनै आत्म-ग्लानि। (८) अब एउटा दृढ सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्: "म आजदेखि आफ्ना विचार, शब्द र कर्ममा पूर्ण रूपमा सत्यनिष्ठ रहनेछु।" (९) यो सङ्कल्पलाई आफ्नो विशुद्ध चक्रमा स्थापित भएको महसुस गर्नुहोस्। (१०) अन्त्यमा, विशुद्ध चक्रको नीलो प्रकाशलाई सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएको महसुस गर्दै २० मिनेटको यो अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सत्य केवल एउटा नैतिक नियम मात्र होइन, यो एउटा शक्तिशाली ऊर्जा हो। जब हामी सत्य बोल्छौँ र सत्यमा बाँच्छौँ, हाम्रो विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) पूर्ण रूपमा खुल्छ। असत्य बोल्दा वा आफूलाई ढाँट्दा हाम्रो ऊर्जा-प्रणालीमा द्वन्द्व सिर्जना हुन्छ, जसले हाम्रो प्राण-ऊर्जा (Prāṇic Energy) लाई नष्ट गर्छ।

सत्यनिष्ठताले हाम्रो सङ्कल्प-शक्तिलाई अजेय बनाउँछ। जब हाम्रो मन, वचन र कर्म एक हुन्छन्, तब हामीले बोलेका कुराहरू सत्यमा परिणत हुने वाक् सिद्धि (Power of Speech) प्राप्त हुन्छ। यो अभ्यासले हामीलाई भित्री डर र असुरक्षाबाट मुक्त गरी आत्म-विश्वास र स्पष्टता प्रदान गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पन्था विततो देवयानः।
येनाक्रमन्त्यृषयो ह्याप्तकामा यत्र तत् सत्यस्य परमं निधानम्॥
मुण्डकोपनिषद् ३.१.६

अनुवादःसत्यको मात्र विजय हुन्छ, असत्यको होइन। सत्यद्वारा नै देवयान (देवताहरूसम्म पुग्ने दिव्य मार्ग) विस्तार भएको छ, जसबाट पूर्ण-काम (सबै इच्छाहरू पूरा भएका) ऋषिहरू त्यहाँ पुग्छन्, जहाँ सत्यको परम निधान (परमात्मा) हुनुहुन्छ।

यस उपनिषदिक मन्त्रले सत्यको सर्वोच्चतालाई स्थापित गरेको छ। सत्य केवल बोल्ने कुरा मात्र होइन, यो आध्यात्मिक प्रगतिको एक मात्र मार्ग हो। विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) को जागरण सत्यको यही मार्गमा हिँडेर मात्र सम्भव छ। सत्यमा अडिग रहने व्यक्तिले नै परम शान्ति र सिद्धि प्राप्त गर्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञानमा 'कग्निटिभ डिस्टोनेन्स' (Cognitive Dissonance) भन्ने एउटा सिद्धान्त छ। जब हाम्रो भित्री विश्वास र बाहिरी व्यवहार (वा बोली) बीच तालमेल हुँदैन, तब मस्तिष्कमा एक प्रकारको तनाव सिर्जना हुन्छ। असत्य बोल्दा मस्तिष्कको एन्टेरियर सिङ्गुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex) सक्रिय हुन्छ, जसले द्वन्द्व र तनावको सङ्केत दिन्छ।

यसको विपरीत, जब हामी सत्य बोल्छौँ र सत्यमा बाँच्छौँ, हाम्रो मस्तिष्कले कम ऊर्जा खर्च गर्नुपर्छ। सत्य बोल्दा मस्तिष्क शान्त रहन्छ र तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तर घट्छ। यसले हाम्रो मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) बढाउँछ र निर्णय लिने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। सत्यनिष्ठताले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको घाँटी (विशुद्ध चक्र) मा एउटा चम्किलो नीलो हीरा छ। जब तपाईं असत्य बोल्नुहुन्छ वा डरले सत्य लुकाउनुहुन्छ, त्यो हीराको चमक धमिलो हुन्छ र त्यसमा कालो दागहरू देखिन्छन्। तर जब तपाईं दृढतापूर्वक सत्य बोल्ने सङ्कल्प गर्नुहुन्छ, त्यो नीलो हीराबाट एउटा शक्तिशाली प्रकाश निस्कन्छ जसले ती सबै दागहरूलाई पखाल्छ। त्यो प्रकाश यति चम्किलो छ कि त्यसले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई एउटा अभेद्य कवच (Kavaca) जस्तै घेर्छ। तपाईंको मेरुदण्ड सीधा छ, अनुहारमा निर्भयता छ र आँखामा सत्यको तेज छ। तपाईंलाई अब कुनै कुराको डर छैन, किनभने तपाईं सत्यको आश्रयमा हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका एक व्यापारी, सन्तोष, आफ्नो व्यापारमा स-साना कुरामा ग्राहकलाई ढाँट्ने गर्थे। उनलाई लाग्थ्यो कि व्यापारमा अलिअलि झूट बोल्नु सामान्य हो। तर यसले गर्दा उनी भित्रभित्रै सधैँ तनावमा रहन्थे र ग्राहकहरूसँग उनको दीर्घकालीन सम्बन्ध बन्न सकेको थिएन।

सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस अभ्यासपछि, सन्तोषले आफ्नो व्यापारमा पूर्ण रूपमा सत्यनिष्ठ रहने सङ्कल्प गरे। सुरुमा उनलाई डर लाग्यो कि सत्य बोल्दा व्यापार घट्नेछ। एक दिन उनले एक ग्राहकलाई सामानको वास्तविक कमीकमजोरी स्पष्ट रूपमा बताइदिए। ग्राहक छक्क परे, तर सन्तोषको इमानदारी देखेर उनले त्यो सामान मात्र किनेनन्, अरू साथीहरूलाई पनि

सन्तोषको पसलमा पठाए। सन्तोषले बुझे कि सत्य बोल्दा क्षणिक घाटा जस्तो देखिए पनि, यसले दीर्घकालीन विश्वास र मानसिक शान्ति दिन्छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्रको कथा सत्य र सङ्कल्पको सबैभन्दा ठूलो उदाहरण हो। महर्षि विश्वामित्रले हरिश्चन्द्रको सत्यनिष्ठाको परीक्षा लिन उनको सम्पूर्ण राज्य दानमा मागे। हरिश्चन्द्रले खुसीसाथ राज्य दिए। तर दानको दक्षिणा तिर्नका लागि उनले आफू, आफ्नी पत्नी र छोरालाई समेत बेच्नुपर्‍यो।

उनी काशीको मसानघाटमा डोमको दास बनेर लास जलाउने काम गर्न थाले। एक दिन उनकी पत्नी आफ्नै मृत छोरालाई जलाउन त्यहाँ आइन्। पत्नीसँग कर तिर्ने पैसा थिएन। हरिश्चन्द्रको हृदय छियाछिया भयो, तर उनले आफ्नो सत्य र कर्तव्यलाई छोडेनन्। उनले बिना कर लास जलाउन अस्वीकार गरे। उनको यो असीम सत्यनिष्ठा देखेर देवताहरू प्रकट भए, उनको छोरालाई जीवित गरिदिए र उनको राज्य फिर्ता दिए।

सार-शिक्षा:जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि सत्यको मार्ग नछोड्ने व्यक्तिले अन्ततः परम विजय र शान्ति प्राप्त गर्छ।

हप्ता ६, दिन ७ हृदय र कण्ठको एकीकरण तथा विश्राम Integration of Heart & Throat and Deep Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आजको अभ्यासका लागि शवासन (Corpse Pose) मा पिठ्युँको बलमा सुत्नुहोस्। (२) हातहरू शरीरको छेउमा, हत्केला माथितिर फर्काएर राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्। (३) शरीरलाई पूर्ण रूपमा खुकुलो छोड्दै ५ पटक गहिरो श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्। (४) आफ्नो ध्यानलाई अनाहत चक्र (Anāhata Chakra) मा ल्याउनुहोस् र त्यहाँ हरियो प्रकाशको कल्पना गर्दै ३ पटक 'यं' मन्त्रको मानसिक जप गर्नुहोस्। (५) अब ध्यानलाई विशुद्ध चक्र (Viśuddha Chakra) मा सार्नुहोस् र त्यहाँ नीलो प्रकाशको कल्पना गर्दै ३ पटक 'हं' मन्त्रको मानसिक जप गर्नुहोस्। (६) यसरी हृदय र कण्ठको बीचमा ध्यानलाई तल-माथि गर्दै ५ मिनेटसम्म अभ्यास गर्नुहोस्। (७) अब दुवै चक्रका प्रकाशहरू (हरियो र नीलो) मिलेर एउटा सुन्दर फिरोज (Turquoise) रङको प्रकाश बनेको कल्पना गर्नुहोस्, जसले तपाईंको सम्पूर्ण छाती र घाँटीलाई ढाकेको छ। (८) यो प्रकाशले तपाईंको हृदयको करुणा र कण्ठको सत्यलाई एकीकरण गरिरहेको महसुस गर्नुहोस्। (९) बाँकी समय कुनै मन्त्र वा कल्पना नगरी केवल साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर पूर्ण विश्राम लिनुहोस्। (१०) २० मिनेटपछि बिस्तारै हातखुट्टा हल्लाउँदै, दायाँतर्फ कोल्टे फर्केर उठ्नुहोस् र अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सातौँ दिनको अभ्यास सधैँ एकीकरण (Integration) र विश्रामको लागि हो। हप्ताभरि हामीले अनाहत र विशुद्ध चक्रमा जुन ऊर्जा जागृत गर्‍यौँ, त्यसलाई शरीर र मनमा गहिरोसँग स्थापित गर्न यो विश्राम आवश्यक छ। शवासनमा गरिने यो अभ्यासले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई सन्तुलित गर्छ।

हृदयको करुणा र कण्ठको सत्य जब एक हुन्छन्, तब हाम्रो व्यक्तित्वमा एउटा चुम्बकीय आकर्षण र गहिरो शान्ति पैदा हुन्छ। यो एकीकरणले हामीलाई भित्री रूपमा पूर्ण र बाहिरी रूपमा प्रामाणिक (Authentic) बनाउँछ। पूर्ण विश्रामले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई 'रिसेट' गर्छ र आगामी हप्ताको उच्च अभ्यासका लागि तयार गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥
कठोपनिषद् २.३.१०

अनुवाद:जब पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू मनको साथमा स्थिर हुन्छन्, र बुद्धिले पनि कुनै चेष्टा (विचार) गर्दैन, त्यस शान्त अवस्थालाई नै परम गति (सर्वोच्च अवस्था) भनिन्छ।

यस श्लोकले पूर्ण विश्राम र ध्यानको सर्वोच्च अवस्थालाई वर्णन गरेको छ। जब हामी शवासनमा रहेर हृदय र कण्ठको ऊर्जालाई एकीकृत गर्छौं, तब हाम्रा इन्द्रियहरू, मन र बुद्धि सबै शान्त हुन्छन्। यही शान्त अवस्थामा नै हामीले आफ्नो साँचो स्वरूपको अनुभव गर्न सक्छौं। यो विश्राम केवल शारीरिक होइन, गहिरो आध्यात्मिक विश्राम हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

शवासन र गहिरो विश्रामको अभ्यासले मस्तिष्कको तरङ्गलाई बिटा (Beta - सक्रिय अवस्था) बाट अल्फा (Alpha - शान्त अवस्था) र थिटा (Theta - गहिरो ध्यानको अवस्था) मा लैजान्छ। यस अवस्थामा मस्तिष्कले आफैँलाई मर्मत गर्ने र नयाँ ऊर्जाहरूलाई एकीकृत गर्ने काम गर्छ।

साथै, यस प्रकारको गहिरो विश्रामले रगतमा ल्याक्टिक एसिड (Lactic Acid) को स्तर घटाउँछ र एन्डोर्फिन (Endorphins) जस्ता सुखदायक हर्मोनहरूको स्राव बढाउँछ। हृदय र कण्ठको ध्यानले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई अधिकतम रूपमा सक्रिय गर्छ, जसले सम्पूर्ण शरीरलाई 'रेस्ट एन्ड डाइजेस्ट' (Rest and Digest) अवस्थामा पुऱ्याउँछ। यसले शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा गहिरो नविकरण (Rejuvenation) प्रदान गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र सुरक्षित स्थानमा सुतिरहनुभएको छ। तपाईंको शरीर पूर्ण रूपमा तौलविहीन भएको छ, मानौँ तपाईं हावामा तैरिरहनुभएको छ। तपाईंको छाती (अनाहत) बाट निस्केको हरियो प्रकाश र घाँटी (विशुद्ध) बाट निस्केको नीलो प्रकाश मिलेर एउटा अत्यन्तै सुन्दर, शान्त फिरोज (Turquoise) रङको आभा बनेको छ। यो प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई एउटा न्यानो कम्बलले जस्तै ढाकेको छ। तपाईंको मनमा कुनै विचार छैन, केवल एउटा गहिरो सन्नाटा र शान्ति छ। तपाईंको हृदय प्रेमले भरिएको छ र तपाईंको कण्ठ सत्यले शुद्ध भएको छ। तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित, शान्त र आनन्दित हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी एक गृहिणी, मनिषा, हप्ताभरि घरको काम र परिवारको हेरचाहमा यति व्यस्त हुन्थिन् कि उनले आफ्नो लागि कहिल्यै समय निकाल्न सकेकी थिइनन्। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस हप्ताको अभ्यासमा उनले सातौँ दिनको यो एकीकरण र विश्रामको अभ्यास गरिन्।

जब उनी शवासनमा पल्टिएर हृदय र कण्ठको प्रकाशलाई महसुस गर्दै पूर्ण विश्राममा गइन्, उनले पहिलोपटक आफ्नो शरीर र मन कति थाकेको रहेछ भन्ने महसुस गरिन्। २० मिनेटको त्यो गहिरो विश्रामपछि जब उनी उठिन्, उनलाई लाग्यो मानौँ उनले घण्टौँको गहिरो निद्रा पूरा गरेकी छिन्। उनको अनुहारमा एउटा नयाँ चमक थियो र मनमा गहिरो शान्ति। उनले बुझिन् कि अरूलाई प्रेम दिनुअघि आफूलाई प्रेम र विश्राम दिनु कति महत्त्वपूर्ण रहेछ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक देवर्षि नारदलाई आफ्नो सङ्गीत र भक्तिप्रति अलिकति अहङ्कार भयो। उनलाई लाग्यो कि उनीभन्दा ठूलो भक्त र सङ्गीतज्ञ कोही छैन। भगवान् विष्णुले उनको अहङ्कार तोड्न उनलाई एउटा जङ्गलमा पठाउनुभयो। त्यहाँ नारदले देखे कि केही सुन्दर स्त्रीहरू अङ्गभङ्ग भएर रोइरहेका छन्। नारदले कारण सोध्दा उनीहरूले भने, "हामी सङ्गीतका राग-रागिनीहरू हौँ। एक जना नारद भन्ने ऋषिले बिना ज्ञान र विश्राम जथाभावी सङ्गीत गाएर हाम्रो यस्तो हालत बनाएका हुन्।"

नारद अत्यन्तै लज्जित भए। उनी भगवान् शिवकहाँ गए र सङ्गीतको साँचो ज्ञान मागे। शिवले उनलाई सम्झाउनुभयो कि सङ्गीत (विशुद्ध चक्र) केवल स्वरको खेल होइन, यो हृदयको भाव (अनाहत चक्र) र गहिरो विश्रामबाट मात्र प्रकट हुन्छ। त्यसपछि नारदले लामो समयसम्म मौन र विश्रामको साधना गरे, अनि मात्र उनी साँचो अर्थमा सङ्गीत र भक्तिका ज्ञाता बने।

सार-शिक्षा:कुनै पनि कला वा ज्ञान तब मात्र पूर्ण हुन्छ, जब त्यसमा हृदयको भाव र गहिरो विश्रामको सन्तुलन हुन्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस छैटौँ हप्तामा हामीले अनाहत र विशुद्ध चक्रको माध्यमबाट हृदयको करुणा र कण्ठको सत्यलाई जागृत गर्ने अभ्यास गर्‍यौँ। मैत्री-भावना, मौन, क्षमा र सत्यनिष्ठाको अभ्यासले हाम्रो भित्री ऊर्जालाई शुद्ध गर्दै हाम्रो वाणीलाई शक्तिशाली र प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्‍यो। बोल्नुअघि एक श्वास रोकिने सचेत अभ्यासले हामीलाई प्रतिक्रियात्मक अवस्थाबाट सचेत अवस्थामा रूपान्तरण गर्‍यो। यी अभ्यासहरूले हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढाउनुका साथै समग्र शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पारेका छन्।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	अनाहत चक्रको परिचय र मैत्री-भावना ('यं' मन्त्र)	२० मिनेट
२	विशुद्ध चक्रको जागरण र सत्य वाणी ('हं' मन्त्र)	२० मिनेट
३	हृदय र कण्ठको समन्वय ('यं' र 'हं' मन्त्र)	२० मिनेट
४	मौनको शक्ति र भित्री श्रवण (मौन व्रत)	२० मिनेट + १ घण्टा मौन
५	क्षमा र हृदयको शुद्धीकरण (क्षमा ध्यान)	२० मिनेट
६	सङ्कल्प र सत्यको शक्ति (सत्यनिष्ठता सङ्कल्प)	२० मिनेट
७	हृदय र कण्ठको एकीकरण तथा विश्राम (शवासन)	२० मिनेट

अध्याय ७

आज्ञा, सहस्रार र अद्वैत चेतना

Chapter 7: Higher Centers — Ājñā, Sahasrāra & Non-Dual Awareness

यस सातौँ हप्तामा हामी हाम्रो साधनाको शिखरतिर लम्किरहेका छौँ। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले मूलाधार (Mūlādhāra) देखि विशुद्ध (Viśuddha) चक्रसम्मको यात्रा तय गर्दै पृथ्वीदेखि आकाश-तत्त्वसम्मको ऊर्जालाई सन्तुलित गर्‍यौँ। अब हामी भौतिक र सूक्ष्म शरीरको सीमाभन्दा माथि उठेर आज्ञा (Ājñā) र सहस्रार (Sahasrāra) चक्रको दिव्य क्षेत्रमा प्रवेश गर्दैछौँ। यो हप्ता अद्वैत चेतना (Non-Dual Awareness) र साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) को प्रत्यक्ष अनुभवमा केन्द्रित रहनेछ।

यस हप्ताको साधनाले हामीलाई "म को हुँ?" भन्ने गहिरो प्रश्नको उत्तर खोज्न मद्दत गर्नेछ। हामी विचारहरूको द्रष्टा (The Seer of Thoughts) बन्न सिक्नेछौँ। साते दिनको अभ्यासले हामीलाई पूर्ण सप्तचक्र-यात्रा (Full Seven-Chakra Journey) गर्दै अन्त्यमा निर्विचार मौन (Thoughtless Silence) मा विश्राम गर्न सिकाउनेछ। यो हप्ताको दैनिक गृह-साधना (Home Practice) २५ मिनेटको हुनेछ, जसमा पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा र ५ मिनेटको गहिरो मौन समावेश छ।

हप्ता ७, दिन १ आज्ञा चक्रको जागरण Awakening the Ājñā Chakra

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) वा पद्मासन (Padmāsana) मा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा घुँडामाथि राख्नुहोस् र बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) ५ पटक गहिरो श्वास तान्दै र छोड्दै शरीरलाई पूर्ण रूपमा शिथिल (Relaxed) बनाउनुहोस्।

(४) आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान दुई आँखीभौँको बीचमा रहेको भ्रूमध्य (Bhrūmadhya) वा आज्ञा चक्र (Ājñā Chakra) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(५) त्यहाँ एउटा चम्किलो सेतो प्रकाशको बिन्दु (Point of White Light) कल्पना गर्नुहोस्।

(६) श्वास लिँदा त्यो प्रकाश अझ चम्किलो भएको र श्वास छोड्दा 'ॐ' (Om) बीज मन्त्र (Bīja Mantra) को मानसिक जप गर्नुहोस्।

(७) यो अभ्यास १० मिनेटसम्म निरन्तर गर्नुहोस्, विचारहरू आएमा तिनलाई साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले हेर्दै पुनः ध्यान भ्रूमध्यमा फर्काउनुहोस्।

(८) अन्त्यमा ५ मिनेट पूर्ण मौन (Silence) मा बस्नुहोस् र शान्तिको अनुभव गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

आज्ञा चक्र (Ājñā Chakra) जसलाई तेस्रो आँखा (Third Eye) पनि भनिन्छ, हाम्रो अन्तर्ज्ञान (Intuition) र उच्च चेतना (Higher Consciousness) को केन्द्र हो। यस चक्रको जागरणले हामीलाई भौतिक इन्द्रियहरूको सीमाभन्दा पर हेर्न सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछ। जब हामी आज्ञा

चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्छौं, हाम्रो मन एकाग्र (One-pointed) हुन्छ र मानसिक विक्षेपहरू (Mental Distractions) कम हुँदै जान्छन्।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, आज्ञा चक्र इडा (Iḍā) र पिङ्गला (Piṅgalā) नाडीहरूको सङ्गम स्थल हो, जहाँ यी दुई नाडीहरू सुषुम्ना (Suṣumnā) नाडीमा विलीन हुन्छन्। यस बिन्दुमा ध्यान गर्नाले द्वैतभाव (Duality) समाप्त भई अद्वैत चेतना (Non-Dual Awareness) को उदय हुन्छ। यसले हाम्रो भित्री प्रज्ञा (Inner Wisdom) लाई जागृत गराउँछ र जीवनका हरेक परिस्थितिमा समभाव (Equanimity) कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं तत्र चित्तं विलीयते।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते॥

शिवसंहिता ५.११३

नेपाली अनुवाद: दुई आँखीभौँको बीचमा शिवको स्थान (आज्ञा चक्र) छ, जहाँ चित्त विलीन हुन्छ। त्यो तुरीय (Turiya) पदलाई जान्नुपर्छ, जहाँ काल (Time) को अस्तित्व रहँदैन।

यस श्लोकले आज्ञा चक्रको महत्त्वलाई स्पष्ट पार्दछ। जब साधकको चित्त भ्रूमध्यमा एकाग्र हुन्छ, तब ऊ समय र स्थानको सीमाभन्दा माथि उठेर तुरीय अवस्था (The Fourth State of Consciousness) मा प्रवेश गर्दछ। यो अवस्था नै वास्तविक साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) हो, जहाँ मन पूर्ण रूपमा शान्त र स्थिर हुन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

आज्ञा चक्रको स्थान मस्तिष्कको पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) सँग सम्बन्धित मानिन्छ। जब हामी भ्रूमध्यमा ध्यान केन्द्रित गर्छौं, यसले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, जुन एकाग्रता, निर्णय क्षमता र आत्म-जागरूकता (Self-awareness) को केन्द्र हो। यस अभ्यासले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई बिटा (Beta) बाट अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) अवस्थामा रूपान्तरण गर्दछ, जसले गहिरो विश्राम र मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ।

साथै, 'ॐ' मन्त्रको मानसिक जपले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्दछ, जसले परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढाउँछ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव हर्मोनको स्तर घटाउँछ र न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कले नयाँ र सकारात्मक सोच-ढाँचाहरू निर्माण गर्न सक्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र अँध्यारो गुफामा बस्नुभएको छ, जहाँ बाहिरको कुनै कोलाहल छैन। तपाईंको मेरुदण्ड (Spine) एउटा सीधा प्रकाशको स्तम्भजस्तै उभिएको छ। जब तपाईं आफ्नो ध्यान दुई आँखीभौँको बीचमा केन्द्रित गर्नुहुन्छ, त्यहाँ एउटा सानो तर अत्यन्त चम्किलो सेतो तारा उदाएको देख्नुहुन्छ। श्वास भित्र तान्दा त्यो ताराको प्रकाश तपाईंको सम्पूर्ण मस्तिष्कमा फैलिन्छ, र श्वास बाहिर छोड्दा 'ॐ' को ध्वनिले त्यो प्रकाशलाई अझ स्थिर र शान्त बनाउँछ। तपाईंको सम्पूर्ण शरीर त्यो दिव्य प्रकाशमा नुहाइरहेको छ, र तपाईं केवल एक शान्त द्रष्टा (Silent Observer) बनेर यो अद्भुत दृश्य हेरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक सफ्टवेयर इन्जिनियर, ३५ वर्षीय सुशान्त, दिनभरि कम्प्युटरको स्क्रिन अगाडि बसेर काम गर्दा आँखा र टाउको दुख्ने समस्याले ग्रस्त थिए। उनको मनमा सधैँ कोडिङका विचारहरू मात्र घुमिरहन्थे। जब उनले आज्ञा चक्रमा ध्यान र 'ॐ' को मानसिक जप गर्न थाले, उनले आफ्नो मानसिक तनावमा उल्लेखनीय कमी आएको महसुस गरे। अफिसमा कुनै जटिल समस्या आउँदा उनी आत्तिनुको साटो केही बेर आँखा बन्द गरेर भ्रूमध्यमा ध्यान केन्द्रित गर्थे। यसले उनलाई समस्यालाई साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले हेर्न र शान्त दिमागले समाधान खोज्न मद्दत गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक देवराज इन्द्रले महर्षि दधीचिसँग ब्रह्मविद्या (Knowledge of Brahman) सिक्ने इच्छा व्यक्त गरे। महर्षिले इन्द्रलाई भने, "हे इन्द्र, तिम्रो मन अहिले बाह्य इन्द्रियहरूमा भड्किरहेको छ। पहिले आफ्नो ध्यानलाई भ्रूमध्यमा केन्द्रित गर र मनलाई स्थिर बनाऊ।" इन्द्रले महर्षिको आज्ञा पालन गर्दै आज्ञा चक्रमा ध्यान गर्न थाले। धेरै वर्षको कठोर साधनापछि, इन्द्रको तेस्रो आँखा खुल्यो र उनले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई आफ्नै भित्र देखे। उनले बुझे कि बाहिर खोजिरहेको सत्य त आफ्नै भित्र रहेछ।

सार-शिक्षा:बाह्य ज्ञान इन्द्रियहरूबाट प्राप्त हुन्छ, तर वास्तविक आत्मज्ञान (Self-Knowledge) भित्री दृष्टि (Inner Vision) खुलेपछि मात्र प्राप्त हुन्छ।

हप्ता ७, दिन २ सहस्रार चक्र र पूर्णताको अनुभव Sahasrāra Chakra and the Experience of Wholeness

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र शरीरलाई स्थिर राख्नुहोस्।

(२) हातहरूलाई काखमा भैरव मुद्रा (Bhairava Mudrā - दाहिने हत्केला देब्रे हत्केलामाथि) मा राख्नुहोस्।

(३) केही बेर सामान्य श्वासप्रश्वास गर्दै मनलाई शान्त बनाउनुहोस्।

(४) अब आफ्नो ध्यानलाई शिरको टुप्पोमा रहेको सहस्रार चक्र (Sahasrāra Chakra) मा लैजानुहोस्।

(५) त्यहाँ हजारौँ पङ्खुडी भएको एउटा चम्किलो सेतो कमलको फूल (Thousand-petaled White Lotus) फक्रिरहेको कल्पना गर्नुहोस्।

(६) श्वास लिँदा ब्रह्माण्डीय ऊर्जा (Cosmic Energy) त्यो कमलको फूलबाट तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरेको महसुस गर्नुहोस्।

(७) श्वास छोड्दा 'ॐ' (Om) को दीर्घ मानसिक उच्चारण गर्दै त्यो ऊर्जा सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएको अनुभव गर्नुहोस्।

(८) यो अभ्यास १५ मिनेटसम्म गर्नुहोस् र अन्त्यमा ५ मिनेट निर्विचार मौन (Thoughtless Silence) मा विश्राम गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सहस्रार चक्र (Sahasrāra Chakra) हाम्रो आध्यात्मिक यात्राको अन्तिम गन्तव्य हो। यो चक्र भौतिक शरीर र ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness) बीचको सेतु हो। जब सहस्रार चक्र जागृत हुन्छ, साधकले आफूलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डसँग एक भएको महसुस गर्दछ। यसले व्यक्तिभित्र रहेको सीमित अहङ्कार (Ego) लाई पगालेर असीमित चेतनामा विलीन गराउँछ।

ऊर्जागत रूपमा, मूलाधार (Mūlādhāra) बाट उठेको कुण्डलिनी (Kuṇḍalinī) शक्ति जब सहस्रारमा पुगेर शिव (Śiva) सँग मिल्छ, तब पूर्ण आनन्द (Supreme Bliss) को अवस्था प्राप्त हुन्छ। यस अभ्यासले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई पूर्ण रूपमा शुद्ध र ऊर्जामय बनाउँछ। यहाँ पुगेपछि साधकले कुनै पनि अभाव वा अपूर्णता महसुस गर्दैन, ऊ आफैँमा पूर्ण (Whole) हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

तदूर्ध्वं शङ्खिन्या नाड्या ऊर्ध्वरन्ध्रं विचिन्तयेत्।
तत्र सहस्रदलं पद्मं शुक्लवर्णं सुशोभनम्॥

गोरक्षशतक

नेपाली अनुवाद: त्यसभन्दा माथि (आज्ञा चक्रभन्दा माथि) शङ्खिनी नाडीको ऊर्ध्वरन्ध्र (ब्रह्मरन्ध्र) मा ध्यान गर्नुपर्छ। त्यहाँ हजार दल भएको अत्यन्त सुन्दर सेतो कमल अवस्थित छ।

यस श्लोकले सहस्रार चक्रको स्थान र स्वरूपको वर्णन गरेको छ। योग परम्परामा शिरको टुप्पोलाई ब्रह्मरन्ध्र (Brahmarandhra) भनिन्छ, जहाँबाट जीवात्माले ब्रह्माण्डीय चेतनासँग सम्पर्क स्थापित गर्दछ। यो हजार दल भएको कमल पूर्णता र अनन्तताको प्रतीक हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

सहस्रार चक्रको ध्यानले मस्तिष्कको सेरेब्रल कोर्टेक्स (Cerebral Cortex) र विशेषगरी मस्तिष्कको माथिल्लो भागलाई सक्रिय बनाउँछ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि गहिरो ध्यानको अवस्थामा मस्तिष्कको पराइटल लोब (Parietal Lobe) को गतिविधि कम हुन्छ। यो त्यो भाग हो जसले हामीलाई समय र स्थानको बोध गराउँछ र हाम्रो 'म' (Self) र 'अरू' (Others) बीचको सीमा निर्धारण गर्दछ।

जब यो भागको गतिविधि कम हुन्छ, व्यक्तिले आफूलाई ब्रह्माण्डसँग एक भएको अद्वैत (Non-Dual) अनुभव गर्दछ। यसका साथै, यस अभ्यासले मस्तिष्कमा एन्डोर्फिन (Endorphins) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता आनन्ददायक न्युरोट्रान्समिटरहरूको स्राव बढाउँछ, जसले गहिरो शान्ति र सन्तुष्टिको अनुभूति गराउँछ। स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) पूर्ण सन्तुलनमा आउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा अग्लो हिमालको चुचुरोमा ध्यानमग्न हुनुहुन्छ। माथि अनन्त नीलो आकाश छ। तपाईंको शिरको टुप्पोमा एउटा अत्यन्त सुन्दर, हजारौँ पङ्खुडी भएको सेतो कमलको फूल बिस्तारै फक्रिरहेको छ। माथि आकाशबाट अमृतजस्तो शुद्ध, चम्किलो सेतो प्रकाशको धारा त्यो कमलको फूलमा झरिरहेको छ। त्यो दिव्य प्रकाश तपाईंको शिरबाट प्रवेश

गर्दै मेरुदण्ड (Spine) हुँदै शरीरको प्रत्येक कोषिकामा फैलिइरहेको छ। तपाईंको शरीर एउटा पारदर्शी सिसाको भाँडोजस्तै भएको छ, जुन पूर्ण रूपमा त्यो ब्रह्माण्डीय प्रकाशले भरिएको छ। तपाईं र त्यो प्रकाशबीच अब कुनै भिन्नता छैन।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी ४० वर्षीया नर्स, सुनिता, अस्पतालको इमर्जेन्सी वार्डमा काम गर्थिन्। दिनहुँ बिरामीहरूको पीडा र मृत्यु देख्दा उनी मानसिक रूपमा अत्यन्त थाकेकी थिइन् र जीवनप्रति निराश हुन थालेकी थिइन्। जब उनले सहस्रार चक्रको ध्यान सुरु गरिन्, उनले बिस्तारै जीवन र मृत्युलाई एउटा ठूलो ब्रह्माण्डीय चक्रको हिस्साको रूपमा देख्न थालिन्। शिरको टुप्पोमा ध्यान गर्दा उनले आफूलाई एउटा असीमित ऊर्जासँग जोडिएको महसुस गरिन्। यसले उनलाई आफ्नो कामलाई बोझको रूपमा होइन, तर सेवा र दिव्य भाव (Divya Bhāva) को रूपमा लिन प्रेरित गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक सन्त कबीरदास आफ्नो तानमा कपडा बुनिरहेका थिए। एकजना जिज्ञासुले आएर सोधे, "हे सन्त, तपाईं सधैँ यति आनन्दमा कसरी रहनुहुन्छ? तपाईंको भगवान् कहाँ हुनुहुन्छ?" कबीरले मुस्कुराउँदै भने, "मेरो भगवान् कुनै मन्दिर वा मस्जिदमा छैनन्, उनी त मेरो शिरको टुप्पोमा रहेको हजार दलको कमलमा बस्छन्। जब म त्यो कमलमा ध्यान गर्छु, मलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड आफ्नै भित्र भएको भान हुन्छ।" जिज्ञासुले त्यो कुरा बुझेनन्, तर जब कबीरले उनलाई ध्यान गर्न सिकाए, उनले पनि त्यो असीम आनन्दको अनुभव गरे।

सार-शिक्षा:ईश्वर वा पूर्णता बाहिर खोज्ने विषय होइन, यो त आफ्नै चेतनाको सर्वोच्च शिखरमा अनुभव गर्ने सत्य हो।

हप्ता ७, दिन ३ साक्षी चेतनाको अभ्यास Practice of Witnessing Consciousness

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो नियमित आसनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा स्थिर (Motionless) बनाउनुहोस्।

(२) आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो ध्यानलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो मनलाई एउटा खुला आकाशजस्तो कल्पना गर्नुहोस्।

(४) मनमा आउने विचारहरू (Thoughts), भावनाहरू (Emotions) र शारीरिक संवेदनाहरू (Sensations) लाई आकाशमा उडिरहेका बादलहरूजस्तै हेर्नुहोस्।

(५) कुनै पनि विचारलाई न त रोक्ने प्रयास गर्नुहोस्, न त त्यसमा डुब्नुहोस्। केवल एक तटस्थ द्रष्टा (Neutral Observer) बनेर हेर्नुहोस्।

(६) आफैँलाई प्रश्न गर्नुहोस्: "यी विचारहरू हेर्ने त्यो को हो?" (Who is the seer of these thoughts?)

(७) यो साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) को अभ्यास १५ मिनेटसम्म निरन्तर गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा ५ मिनेट निर्विचार मौन (Thoughtless Silence) मा विश्राम गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो सबैभन्दा ठूलो दुःखको कारण भनेको हामी आफ्ना विचार र भावनाहरूसँग तादात्म्य (Identification) राख्छौँ। हामी सोच्छौँ कि "म दुःखी छु" वा "म रिसाएको छु"। साक्षी चेतना (Sākṣī / Witnessing Consciousness) को अभ्यासले हामीलाई हाम्रा विचार र भावनाहरूबाट अलग (Detached) हुन सिकाउँछ। हामी बुझ्छौँ कि विचारहरू आउँछन् र जान्छन्, तर म (The Self) सधैँ स्थिर र अपरिवर्तनीय छु।

ऊर्जागत रूपमा, जब हामी साक्षी भावमा रहन्छौँ, हाम्रो ऊर्जा विचारहरूको द्वन्द्वमा खेर जाँदैन। यो सञ्चित ऊर्जाले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई पोषण दिन्छ र आज्ञा (Ājñā) तथा सहस्रार (Sahasrāra) चक्रलाई अझ सक्रिय बनाउँछ। यसले हामीलाई अद्वैत (Advaita / Non-Duality) को प्रत्यक्ष अनुभवतर्फ डोऱ्याउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति॥

मुण्डकोपनिषद् ३.१.१

नेपाली अनुवाद: दुईवटा सुन्दर पखेटा भएका चराहरू (जीवात्मा र परमात्मा), जो सधैँ सँगै रहन्छन् र मित्र हुन्, एउटै रूख (शरीर) मा बसेका छन्। तीमध्ये एउटाले रूखको मीठो फल (कर्मफल) खान्छ, तर अर्कोले नखाईकन केवल साक्षी बनेर हेरिरहन्छ।

यो उपनिषद्को अत्यन्त प्रसिद्ध श्लोक हो जसले साक्षी चेतनाको सिद्धान्तलाई सुन्दर रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। फल खाने चरा हाम्रो अहङ्कार (Ego) वा मन हो, जो सुख-दुःखमा फस्छ। तर नखाईकन हेर्ने चरा हाम्रो वास्तविक स्वरूप (The True Self) हो, जो सधैँ शुद्ध, बुद्ध र मुक्त साक्षी (Witness) मात्र हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र न्युरोसाइन्समा साक्षी चेतनालाई 'मेटा-कग्निसन' (Meta-cognition) वा 'आफ्नै विचारहरूको बारेमा सोच्ने क्षमता' भनिन्छ। जब हामी साक्षी भावको अभ्यास गर्छौँ, मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ, जसले हामीलाई हाम्रा भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू (Emotional Reactivity) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

यस अभ्यासले एमिग्डाला (Amygdala) - मस्तिष्कको डर र तनाव केन्द्र - को सक्रियतालाई कम गर्दछ। फलस्वरूप, हामी परिस्थितिहरूप्रति स्वचालित रूपमा प्रतिक्रिया (React) गर्नुको साटो सचेत रूपमा प्रत्युत्तर (Respond) दिन सक्षम हुन्छौँ। यसले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा सन्तुलन ल्याउँछ र परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढाउँछ, जसले गहिरो मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा व्यस्त सडकको छेउमा सुरक्षित र शान्त बालकोनीमा बस्नुभएको छ। तल सडकमा विभिन्न रङ र आकारका गाडीहरू (तपाईंका विचारहरू) तीव्र गतिमा कुदिरहेका छन्। कुनै गाडी सुन्दर छन्, कुनै आवाज निकाल्ने खालका छन्। तपाईं ती कुनै पनि गाडीको पछि दौडिनुहुन्न, न त तिनलाई रोक्ने प्रयास गर्नुहुन्छ। तपाईं केवल शान्तपूर्वक बालकोनीमा बसेर ती गाडीहरू आएको र गएको हेरिरहनुभएको छ। तपाईं सडक होइन, गाडी

होइन, तपाईं केवल त्यो शान्त द्रष्टा (Silent Observer) हुनुहुन्छ। तपाईंको भित्र एउटा असीम शान्ति र स्थिरता छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरका एक व्यापारी, ४५ वर्षीय रमेश, व्यापारमा हुने उतारचढावका कारण सधैँ तनावमा रहन्थे। घाटा हुँदा उनी अत्यन्त दुःखी हुन्थे र नाफा हुँदा अति उत्साहित। जब उनले साक्षी चेतनाको अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्ना भावनाहरूलाई टाढाबाट हेर्न सिके। एकदिन उनको ठूलो डिल रद्द भयो। पहिले जस्तो आत्तिनुको साटो, उनले गहिरो श्वास लिए र आफ्नो मनमा उठिरहेको डर र निराशालाई साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले हेरे। उनले महसुस गरे कि यो निराशा केवल एउटा विचार हो, उनी स्वयं होइनन्। यसले उनलाई शान्त रहन र नयाँ विकल्पहरू खोज्न मद्दत गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

राजा जनक विदेह (शरीरको भान नभएका) भनेर चिनिन्थे। एकदिन उनी महर्षि अष्टावक्रसँग ज्ञान चर्चा गरिरहेका थिए। अचानक एक सैनिकले आएर खबर दियो, "महाराज! दरबारमा आगो लागेको छ।" सबै मन्त्रीहरू आत्तिएर दौडिए, तर राजा जनक शान्त रहे। उनले भने, "यदि सम्पूर्ण मिथिला राज्य जलेर खरानी भयो भने पनि मेरो (आत्माको) केही पनि जल्दैन।" राजा जनकले आफ्नो मन र शरीरलाई साक्षी भावले हेर्न सिकेका थिए। उनी संसारमा रहेर पनि संसारबाट मुक्त थिए।

सार-शिक्षा:साक्षी भावमा रहँदा बाहिरी परिस्थितिहरूले हाम्रो भित्री शान्तिलाई कहिल्यै भङ्ग गर्न सक्दैनन्।

हप्ता ७, दिन ४ अद्वैत चेतना र 'म को हुँ?' को खोज Non-Dual Awareness and the Inquiry 'Who am I?'

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त वातावरणमा सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस्।

(२) दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राखेर आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) केही बेर श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्दै मनलाई एकाग्र बनाउनुहोस्।

(४) अब आफ्नो मनभित्र गहिरो प्रश्न सोध्नुहोस्: "म को हुँ?" (Who am I?)

(५) मनले उत्तर देला: "म शरीर हुँ।" तब आफैँलाई भन्नुहोस्: "म शरीरलाई जान्ने द्रष्टा हुँ, त्यसैले म शरीर होइन।"

(६) मनले भन्ला: "म विचार हुँ।" तब भन्नुहोस्: "म विचारलाई देख्ने साक्षी हुँ, त्यसैले म विचार होइन।"

(७) सबै पहिचानहरू (Identifications) लाई 'नेति नेति' (Not this, not this) भन्दै पन्छाउँदै जानुहोस्।

(८) अन्त्यमा जे बाँकी रहन्छ—त्यो शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) मा १५ मिनेटसम्म विश्राम गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो सम्पूर्ण जीवन एउटा भ्रममा आधारित छ—हामी आफूलाई शरीर, मन, पेसा वा सम्बन्धहरूको रूपमा चिन्छौँ। यो सीमित पहिचान नै सबै दुःख र भयको मूल कारण हो। 'म को हुँ?' (Self-Inquiry) को अभ्यासले यो अज्ञानताको पर्दालाई च्यात्ने काम गर्दछ। जब हामी आफ्ना सबै कृत्रिम पहिचानहरूलाई हटाउँछौँ, तब हामी अद्वैत चेतना (Advaita / Non-Duality) को प्रत्यक्ष अनुभव गर्छौं, जहाँ 'म' र 'ब्रह्माण्ड' बीच कुनै भिन्नता रहँदैन।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, यो अभ्यासले हाम्रो चेतनालाई तल्लो चक्रहरूबाट सीधै आज्ञा (Ājñā) र सहस्रार (Sahasrāra) चक्रमा उकाल्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेका सबै मानसिक ग्रन्थिहरू (Mental Knots) लाई खोल्छ र ऊर्जाको निर्बाध प्रवाह सुनिश्चित गर्दछ। यस अवस्थामा पुगेपछि साधकले पूर्ण स्वतन्त्रता र असीम आनन्दको अनुभूति गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

न भूमिर्न तोयं न तेजो न वायुः
न खं नेन्द्रियं वा न तेषां समूहः।
अनेकान्तिकत्वात् सुषुप्त्येकसिद्धः
तदेकोऽवशिष्टः शिवः केवलोऽहम्॥

दशश्लोकी १, शङ्कराचार्य

नेपाली अनुवाद: म पृथ्वी होइन, जल होइन, तेज (अग्नि) होइन, वायु होइन, आकाश होइन। म इन्द्रियहरू पनि होइन र तिनीहरूको समूह पनि होइन। किनकि यी सबै परिवर्तनशील छन्। गहिरो निद्रा (सुषुप्ति) मा पनि जो एक्लै सिद्ध रहन्छ, त्यो बाँकी रहेको अद्वितीय, शुद्ध कल्याणस्वरूप (शिव) म नै हुँ।

आदि शङ्कराचार्यको यो श्लोकले अद्वैत (Advaita) वेदान्तको सार प्रस्तुत गर्दछ। यसले स्पष्ट पार्छ कि हामी पञ्चतत्त्व वा इन्द्रियहरू होइनौँ, तर ती सबैलाई जान्ने र सबै परिवर्तनहरूको साक्षी रहने शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) हौँ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

न्युरोसाइन्सका अनुसार, हाम्रो 'म' (Self) को भावना मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) सँग जोडिएको हुन्छ। जब हामी आफ्ना विगतका स्मृतिहरू, भविष्यका चिन्ताहरू वा सामाजिक पहिचानको बारेमा सोच्छौँ, तब यो नेटवर्क अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। तर जब हामी 'म को हुँ?' जस्तो गहिरो आत्म-अनुसन्धान (Self-Inquiry) गर्छौं वा गहिरो ध्यानमा जान्छौँ, तब DMN को सक्रियता ह्वात्तै घट्छ।

यसले मस्तिष्कलाई 'अहङ्कारको सीमा' (Ego Boundaries) बाट मुक्त गराउँछ। यस अवस्थामा मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) थिटा (Theta) र गामा (Gamma) फ्रिक्वेन्सीमा पुग्छन्, जुन उच्च चेतना र गहिरो अन्तर्दृष्टि (Insight) सँग सम्बन्धित छन्। यसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ र व्यक्तिलाई तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनबाट मुक्त हुन मद्दत गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा प्याज ताछदै हुनुहुन्छ। तपाईंले बाहिरी बोक्रा (तपाईंको भौतिक शरीर) निकाल्नुभयो। त्यसपछि अर्को तह (तपाईंका भावनाहरू) निकाल्नुभयो। फेरि अर्को तह (तपाईंका विचार र स्मृतिहरू) निकाल्नुभयो। यसरी 'नेति नेति' (यो होइन, यो होइन) भन्दै सबै तहहरू निकाल्दै जाँदा अन्त्यमा के बाँकी रहन्छ? त्यहाँ कुनै ठोस वस्तु बाँकी रहँदैन, केवल एउटा खालीपन (Emptiness) बाँकी रहन्छ। तर त्यो खालीपन शून्य होइन, त्यो पूर्णता (Wholeness) हो। त्यो एउटा अनन्त, चम्किलो, शान्त आकाशजस्तै हो, जसमा सबै कुरा अटाउन सक्छन्। तपाईं त्यही अनन्त आकाश हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी २८ वर्षीया गायिका, कृषा, आफ्नो स्वर र लोकप्रियतालाई नै आफ्नो सम्पूर्ण पहिचान मान्थिन्। एकपटक घाँटीको गम्भीर सङ्क्रमणका कारण उनले महिनौँसम्म गाउन सकिनन्। उनी गहिरो डिप्रेसनमा गइन् किनभने उनलाई लाग्यो, "यदि म गाउन सक्दिनँ भने म को हुँ?" जब उनले 'म को हुँ?' को अभ्यास सुरु गरिन्, उनले बिस्तारै बुझिन् कि उनको स्वर, उनको कला र उनको शरीर केवल उपकरणहरू हुन्, उनी स्वयं होइनन्। उनले आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई शुद्ध चेतनाको रूपमा चिनिन्। यसले उनलाई डिप्रेसनबाट बाहिर निकाल्यो र पछि जब उनी निको भइन्, उनले अझ गहिरो दिव्य भाव (Divya Bhāva) का साथ गाउन थालिन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महर्षि रमण महर्षि बाल्यकालमै मृत्युको गहिरो भयबाट ग्रसित भए। एकदिन उनले भुइँमा पल्टिएर आफ्नो शरीरलाई मृतजस्तै बनाए र आफैँलाई सोधे, "अब यो शरीर मर्‍यो, के म पनि मरेँ?" उनले महसुस गरे कि शरीर मृत हुँदा पनि त्यसलाई जान्ने एउटा चेतना (Consciousness) जीवितै छ। त्यही क्षण उनले आत्मज्ञान प्राप्त गरे र बुझे कि उनी शरीर होइनन्, तर अमर आत्मा हुन्। त्यसपछि उनले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन 'म को हुँ?' (Who am I?) को अनुसन्धान सिकाउनमा व्यतीत गरे।

सार-शिक्षा:आफ्ना सबै सीमित पहिचानहरूलाई त्यागेपछि मात्र हामीले आफ्नो अनन्त र वास्तविक स्वरूपलाई चिन्न सक्छौँ।

हप्ता ७, दिन ५ पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा Full Seven-Chakra Bīja Journey

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(२) ध्यानलाई मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रमा लैजानुहोस् र रातो रङको कल्पना गर्दै 'लं' (Laṃ) बीज मन्त्रको ३ पटक मानसिक जप गर्नुहोस्।

(३) ध्यानलाई स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्रमा सार्नुहोस् र सुन्तला रङको कल्पना गर्दै 'वं' (Vaṃ) को ३ पटक जप गर्नुहोस्।

(४) ध्यानलाई मणिपुर (Maṇipūra) चक्रमा लैजानुहोस् र पहेँलो रङको कल्पना गर्दै 'रं' (Raṃ) को ३ पटक जप गर्नुहोस्।

(५) ध्यानलाई अनाहत (Anāhata) चक्रमा सार्नुहोस् र हरियो रङको कल्पना गर्दै 'यं' (Yaṃ) को ३ पटक जप गर्नुहोस्।

(६) ध्यानलाई विशुद्ध (Viśuddha) चक्रमा लैजानुहोस् र नीलो रङको कल्पना गर्दै 'हं' (Haṃ) को ३ पटक जप गर्नुहोस्।

(७) ध्यानलाई आज्ञा (Ājñā) चक्रमा सार्नुहोस् र इन्डिगो (गाढा नीलो) रङको कल्पना गर्दै 'ॐ' (Om) को ३ पटक जप गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा ध्यानलाई सहस्रार (Sahasrāra) चक्रमा लैजानुहोस् र सेतो प्रकाशको कल्पना गर्दै गहिरो मौन (Silence) मा ५ मिनेट विश्राम गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा (Full Seven-Chakra Bīja Journey) हाम्रो सम्पूर्ण ऊर्जा प्रणालीलाई सन्तुलित र एकीकृत गर्ने एक शक्तिशाली अभ्यास हो। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले प्रत्येक चक्रलाई छुट्टाछुट्टै जागृत गऱ्यौँ। अब हामी ती सबै ऊर्जाहरूलाई एउटै सूत्रमा बाँधेर सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मार्फत माथितिर प्रवाहित गर्दैछौँ।

ऊर्जागत रूपमा, यस अभ्यासले पृथ्वी-तत्त्व (मूलाधार) देखि आकाश-तत्त्व (विशुद्ध) हुँदै ब्रह्माण्डीय चेतना (सहस्रार) सम्मको यात्रा तय गर्दछ। बीज मन्त्रहरूको कम्पनले प्रत्येक चक्रमा रहेका अवरोधहरू (Blockages) लाई हटाउँछ र सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई पूर्ण रूपमा शुद्ध बनाउँछ। यसले साधकलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा पूर्ण सन्तुलन (Perfect Balance) प्रदान गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मूलाधारे स्वाधिष्ठाने मणिपूरेऽनाहते तथा।
विशुद्धे चाज्ञया सार्धं सहस्रारे शिवं स्मरेत्॥

योगकुण्डल्युपनिषद्

नेपाली अनुवाद: मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध र आज्ञा चक्र हुँदै सहस्रार चक्रमा पुगेर शिव (परम चेतना) को स्मरण गर्नुपर्छ।

यस उपनिषद् वाक्यले चक्र-यात्राको क्रमिक आरोहणलाई स्पष्ट पारेको छ। तल्लो चक्रहरूबाट सुरु गरेर क्रमशः माथि उठ्दै सहस्रारमा पुगेर परम चेतनासँग एकाकार हुनु नै योगको अन्तिम लक्ष्य हो। यो यात्राले साधकलाई खण्डित अवस्थाबाट पूर्णतातर्फ लैजान्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

सप्तचक्र बीज-यात्राले हाम्रो शरीरको सम्पूर्ण अन्तःस्रावी प्रणाली (Endocrine System) र स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई प्रभाव पार्छ। प्रत्येक चक्र शरीरको एउटा प्रमुख ग्रन्थि (Gland) वा स्नायु-गुच्छा (Nerve Plexus) सँग सम्बन्धित छ (जस्तै: मूलाधार-एड्रिनल, विशुद्ध-थाइरोइड, आज्ञा-पीनियल)। बीज मन्त्रहरूको विशिष्ट ध्वनि-कम्पन (Sound Frequencies) ले यी ग्रन्थिहरूलाई उत्तेजित र सन्तुलित गर्दछ।

जब हामी तलबाट माथितिर ध्यान सार्दै जान्छौँ, यसले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई क्रमिक रूपमा सक्रिय बनाउँछ र परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) लाई

बढाउँछ। यसले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) अवस्थामा ल्याउँछ, जसले सम्पूर्ण शरीर र मनलाई गहिरो विश्राम र ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्ड (Spine) एउटा चम्किलो सिसाको नली हो। यस नलीको पिँधमा (मूलाधारमा) एउटा रातो बत्ती बल्छ र 'लं' को ध्वनि गुञ्जिन्छ। त्यसपछि त्यो प्रकाश माथि सर्छ र स्वाधिष्ठानमा सुन्तला रङको बत्ती बल्दै 'वं' को ध्वनि आउँछ। यसरी नै पहेँलो, हरियो, नीलो र गाढा नीलो बत्तीहरू क्रमशः बल्दै जान्छन् र सम्बन्धित बीज मन्त्रहरू गुञ्जिन्छन्। अन्त्यमा, त्यो प्रकाश शिरको टुप्पोमा (सहस्रारमा) पुग्छ र एउटा अत्यन्त चम्किलो सेतो कमलको फूल फक्रन्छ। तपाईंको सम्पूर्ण मेरुदण्ड इन्द्रेणीका सातै रङहरूले झलमल्ल भएको छ र तपाईं एउटा गहिरो, शान्त र आनन्दमय मौनमा डुब्नुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलका एक बैंक म्यानेजर, ५० वर्षीय दीपक, कामको अत्यधिक चापले गर्दा शारीरिक र मानसिक रूपमा पूर्ण रूपमा थाकेका थिए। उनलाई राति निद्रा लाग्दैनथ्यो र सधैँ चिडचिडापन हुन्थ्यो। जब उनले दैनिक २५ मिनेटको पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा सुरु गरे, उनले आफ्नो शरीरमा एउटा नयाँ ऊर्जाको सञ्चार भएको महसुस गरे। तलका चक्रहरूको अभ्यासले उनलाई ग्राउन्डिङ (Grounding) दियो भने माथिल्ला चक्रहरूको अभ्यासले मानसिक शान्ति। केही हप्तामै उनको निद्रा सुधारियो र उनी अफिसको तनावलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) ले हेर्न सक्ने भए।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक माता पार्वतीले भगवान् शिवलाई सोधिन्, "हे प्रभु, जीवले कसरी पूर्णता प्राप्त गर्न सक्छ?" शिवले भन्नुभयो, "हे देवी, जीवको भित्रै सातवटा लोकहरू (चक्रहरू) छन्। जब साधकले आफ्नो चेतनालाई मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म क्रमिक रूपमा उठाउँछ, तब उसले सबै लोकहरूको यात्रा पूरा गर्छ र अन्ततः म (शिव) सँग एकाकार हुन्छ।" शिवले पार्वतीलाई कुण्डलिनी जागरण र चक्र-भेदनको यो रहस्य सिकाउनुभयो, जुन पछि तन्त्र र योग परम्पराको मूल आधार बन्यो।

सार-शिक्षा:हाम्रो शरीर नै सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सानो रूप (Microcosm) हो, र यसभित्रको यात्राले नै हामीलाई ब्रह्माण्डीय सत्यसम्म पुर्‍याउँछ।

हप्ता ७, दिन ६ निर्विचार मौन र दिव्य भाव Thoughtless Silence and Divine Attitude

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र एकान्त स्थानमा पद्मासन (Padmāsana) वा सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस्।

(२) हातहरूलाई काखमा भैरव मुद्रा (Bhairava Mudrā) मा राख्नुहोस् र मेरुदण्ड (Spine) सीधा राख्नुहोस्।

(३) सुरुमा ५ मिनेटसम्म पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा (मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म) गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि आफ्नो सम्पूर्ण ध्यानलाई सहस्रार चक्र (Sahasrāra Chakra) वा भ्रूमध्य (Bhrūmadhya) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(५) अब कुनै पनि मन्त्र, कल्पना वा विचारलाई छोडिदिनुहोस्। केवल मौन (Silence) मा रहनुहोस्।

(६) यदि विचारहरू आए भने, तिनलाई साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले हेर्नुहोस् र पुनः मौनमा फर्कनुहोस्।

(७) यो निर्विचार मौन (Thoughtless Silence) को अभ्यास १५ मिनेटसम्म गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, सम्पूर्ण ब्रह्माण्डप्रति कृतज्ञता र दिव्य भाव (Divya Bhāva) व्यक्त गर्दै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

शब्द र विचारहरू मनका साधन हुन्, तर सत्य मनभन्दा पर छ। निर्विचार मौन (Thoughtless Silence) त्यो अवस्था हो जहाँ मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र हामी आफ्नो वास्तविक स्वरूप (True Nature) सँग साक्षात्कार गर्छौं। यो मौन शून्यता होइन, यो पूर्णता हो। यस अवस्थामा हामीले दिव्य भाव (Divya Bhāva) को अनुभव गर्छौं, जहाँ सबै प्राणी र वस्तुहरूमा एउटै ईश्वरीय चेतना देखिन्छ।

ऊर्जागत रूपमा, जब हामी निर्विचार अवस्थामा हुन्छौं, हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) ले ब्रह्माण्डीय ऊर्जा (Cosmic Energy) लाई कुनै अवरोधविना ग्रहण गर्न सक्छ। यसले हाम्रो आभा-मण्डल (Aura) लाई अत्यन्त शक्तिशाली र चम्किलो बनाउँछ। यस अवस्थामा गरिएको विश्रामले सयौँ घण्टाको निद्राभन्दा बढी ऊर्जा र ताजगी प्रदान गर्दछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह।
आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन॥

तैत्तिरीयोपनिषद् २.९.१

नेपाली अनुवाद: जहाँबाट वाणी (शब्दहरू) र मन त्यहाँ पुग्न नसकी फर्कन्छन्, त्यो ब्रह्मको आनन्दलाई जान्ने व्यक्ति कहिल्यै कुनै कुरासँग डराउँदैन।

यस उपनिषद् मन्त्रले स्पष्ट पार्छ कि परम सत्य वा ब्रह्माण्डीय आनन्दलाई शब्द वा विचारले बुझ्न सकिँदैन। जब मन र वाणी शान्त हुन्छन् (निर्विचार मौन), तब मात्र त्यो असीम आनन्दको अनुभव हुन्छ। त्यो आनन्द प्राप्त गरेपछि व्यक्तिको जीवनबाट सबै प्रकारका भयहरू सदाका लागि समाप्त हुन्छन्।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

गहिरो मौन र निर्विचार अवस्थाको अभ्यासले मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) लाई लगभग पूर्ण रूपमा शान्त बनाउँछ। यस अवस्थामा मस्तिष्कमा गामा (Gamma) तरङ्गहरूको अत्यधिक उत्पादन हुन्छ, जुन उच्च स्तरको चेतना, गहिरो अन्तर्दृष्टि र असीम करुणा (Compassion) सँग सम्बन्धित छ।

यसका साथै, गहिरो मौनले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई पूर्ण विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तरलाई न्यूनतम बिन्दुमा झार्छ र अक्सिटोसिन (Oxytocin) तथा एन्डोर्फिन (Endorphins) जस्ता 'फिल-गुड' हर्मोनहरूको स्राव बढाउँछ। यसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई उच्चतम स्तरमा पुर्‍याउँछ, जसले गर्दा मस्तिष्कले आफूलाई पूर्ण रूपमा नवीकरण (Rejuvenate) गर्न सक्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा विशाल र गहिरो ताल छ। जब तालमा हावा चल्छ र छालहरू उठ्छन् (विचारहरू), तब तालको पिँध देखिँदैन। तर जब हावा पूर्ण रूपमा रोकिन्छ र तालको पानी सिसाजस्तै शान्त र स्थिर हुन्छ (निर्विचार मौन), तब तपाईंले तालको पिँधमा रहेका सुन्दर मोतीहरू स्पष्ट देख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको मन त्यही शान्त तालजस्तै भएको छ। त्यहाँ कुनै छाल छैन, कुनै विचार छैन। केवल एउटा गहिरो, अनन्त र पारदर्शी शान्ति छ। तपाईं त्यो शान्तिमा पूर्ण रूपमा पग्लिनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

चितवनका एक शिक्षक, ३८ वर्षीय हरि, सधैँ आफ्ना विद्यार्थीहरू र परिवारको भविष्यको चिन्ताले ग्रस्त रहन्थे। उनको दिमागमा सधैँ विचारहरूको आँधी चलिरहन्थ्यो। जब उनले निर्विचार मौनको अभ्यास सुरु गरे, सुरुका केही दिन उनलाई विचार रोक्न धेरै गाह्रो भयो। तर बिस्तारै उनले विचारहरूलाई साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) ले हेर्न सिके र मौनमा डुब्न थाले। एक महिनाको अभ्यासपछि, उनले महसुस गरे कि उनको भित्र एउटा यस्तो शान्त स्थान छ जहाँ कुनै चिन्ता पुग्न सक्दैन। यसले उनलाई कक्षाकोठामा अझ बढी शान्त, धैर्यवान् र विद्यार्थीहरूप्रति करुणावान् (Compassionate) बनायो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक भगवान् बुद्ध आफ्ना भिक्षुहरूसँग एउटा गाउँमा प्रवचन दिइरहेका थिए। एकजना क्रोधी व्यक्ति आएर बुद्धलाई गाली गर्न थाल्यो। बुद्ध पूर्ण मौन र शान्त रहे। जब त्यो व्यक्ति थाकेर चुप लाग्यो, बुद्धले मुस्कुराउँदै सोधे, "यदि कसैले तिमीलाई उपहार दियो र तिमीले त्यो स्वीकार गरेनौ भने, त्यो उपहार कसको हुन्छ?" व्यक्तिले भन्यो, "त्यो मेरै हुन्छ।" बुद्धले भने, "त्यसैगरी, तिमीले दिएको गाली मैले स्वीकार गरिनँ, त्यसैले त्यो तिम्रै भयो।" बुद्धको त्यो निर्विचार मौन र दिव्य भाव (Divya Bhāva) देखेर त्यो व्यक्ति बुद्धको चरणमा पऱ्यो।

सार-शिक्षा:मौन सबैभन्दा शक्तिशाली उत्तर हो, र भित्री शान्तिले बाहिरी कोलाहललाई सधैँ जित्छ।

हप्ता ७, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र अद्वैत विश्राम Weekly Integration and Non-Dual Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा शिथिल (Relaxed) बनाउनुहोस्।

(२) दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (Jñāna Mudrā) मा राखेर बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस्।

(३) सुरुको १० मिनेट पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा (मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म) गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि आफ्नो ध्यानलाई सहस्रार चक्र (Sahasrāra Chakra) मा केन्द्रित गर्दै 'म को हुँ?' (Who am I?) को आत्म-अनुसन्धान ५ मिनेटसम्म गर्नुहोस्।

(५) आफ्ना सबै सीमित पहिचानहरूलाई 'नेति नेति' भन्दै पन्छाउनुहोस्।

(६) अब बाँकी रहेको १० मिनेट पूर्ण निर्विचार मौन (Thoughtless Silence) मा विश्राम गर्नुहोस्।

(७) आफूलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डसँग एक भएको (Non-Dual Awareness) महसुस गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा, गहिरो श्वास लिँदै, दुवै हत्केला दलेर आँखामा राख्नुहोस् र शान्ति मन्त्र (ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः) उच्चारण गर्दै साधना समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सातौँ दिनको अभ्यास यस हप्ताभरि सिकेका सबै कुराहरूको एकीकरण (Integration) हो। हामीले आज्ञा चक्रको जागरण, सहस्रारको पूर्णता, साक्षी चेतना, आत्म-अनुसन्धान र निर्विचार मौनको अभ्यास गऱ्यौँ। आज हामी यी सबै तत्त्वहरूलाई एउटै साधनामा उनेर अद्वैत विश्राम (Non-Dual Rest) को गहिरो अनुभव गर्दैछौँ।

ऊर्जागत रूपमा, यो अभ्यासले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा उठेको उच्च ऊर्जालाई स्थिर (Stabilize) गर्न मद्दत गर्दछ। कुण्डलिनी (Kuṇḍalinī) ऊर्जा जब सहस्रारमा पुगेर विश्राम गर्छ, तब साधकले आफ्नो भित्र शिव र शक्तिको पूर्ण मिलन अनुभव गर्दछ। यसले हामीलाई आगामी हप्ताहरूको अझ गहिरो साधनाका लागि तयार गर्दछ र हाम्रो दैनिक जीवनमा समभाव (Equanimity) ल्याउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

ईशावास्योपनिषद्, शान्ति पाठ

नेपाली अनुवाद: त्यो (परब्रह्म) पूर्ण छ, यो (जगत्) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट नै पूर्णको उत्पत्ति हुन्छ। पूर्णबाट पूर्णलाई झिकेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

यो शान्ति मन्त्रले अद्वैत (Advaita) चेतनाको सर्वोच्च सत्यलाई उजागर गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि ब्रह्माण्डमा जे जति छ, सबै पूर्ण छ। जब हामी आफ्नो सीमित अहङ्कारलाई त्यागेर सहस्रार चक्रमा विश्राम गर्छौं, तब हामीले आफूलाई त्यही अनन्त पूर्णताको अंश मात्र होइन, स्वयं पूर्ण भएको अनुभव गर्छौं।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

साप्ताहिक एकीकरणको अभ्यासले मस्तिष्कको दुवै गोलार्ध (Hemispheres) बीच पूर्ण सन्तुलन (Hemispheric Synchronization) ल्याउँछ। जब हामी चक्र-यात्रा, आत्म-अनुसन्धान र मौनको संयुक्त अभ्यास गर्छौं, यसले मस्तिष्कको न्युरल नेटवर्कहरू (Neural Networks) लाई अझ सुदृढ बनाउँछ। यसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई स्थायी रूप दिन मद्दत गर्दछ।

यस अभ्यासले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई 'रेस्ट एन्ड डाइजेस्ट' (Rest and Digest) अवस्थामा गहिरोसँग स्थापित गर्दछ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune System) बढाउँछ, रक्तचाप सन्तुलित गर्छ र समग्र शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा अभूतपूर्व सुधार ल्याउँछ। यो गहिरो विश्राममले शरीरका कोषिका-स्तर (Cellular Level) सम्म हीलिङ (Healing) गर्दछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल महासागरको किनारमा उभिनुभएको छ। तपाईंको शरीर नुनको पुतलीजस्तै छ। तपाईं बिस्तारै त्यो महासागरमा प्रवेश गर्नुहुन्छ। जति जति तपाईं गहिरो पानीमा जानुहुन्छ, तपाईंको शरीर (सीमित पहिचान) पग्लिँदै जान्छ। अन्त्यमा, नुनको पुतली पूर्ण

रूपमा महासागरमा विलीन हुन्छ। अब त्यहाँ कुनै पुतली छैन, केवल अनन्त, शान्त र गहिरो महासागर मात्र छ। तपाईं त्यही महासागर हुनुहुन्छ। तपाईंको चेतना सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिएको छ, र तपाईं एउटा असीम शान्ति र पूर्णतामा विश्राम गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी एक गृहिणी, ४२ वर्षीया रमा, परिवारको हेरचाह गर्दागर्दै आफ्नो अस्तित्व नै बिर्सिएकी थिइन्। उनलाई सधैँ लाग्थ्यो, "म केवल एउटी आमा र पत्नी हुँ, मेरो आफ्नो कुनै मूल्य छैन।" जब उनले यो सातौँ हप्ताको साधना पूरा गरिन्, उनले अद्वैत चेतना (Non-Dual Awareness) को गहिरो अनुभव गरिन्। उनले बुझिन् कि उनी केवल शरीर वा सम्बन्ध होइनन्, उनी त सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई जान्ने शुद्ध चेतना हुन्। यस अनुभूतिले उनलाई गहिरो आत्म-सम्मान र शान्ति दियो। अब उनी परिवारको हेरचाह बोझको रूपमा होइन, तर दिव्य भाव (Divya Bhāva) र प्रेमका साथ गर्छिन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक महर्षि याज्ञवल्क्यले आफ्नी पत्नी मैत्रेयीलाई ब्रह्मज्ञान दिँदै भने, "हे मैत्रेयी! पति पतिको लागि प्रिय हुँदैन, तर आफ्नै आत्माको लागि प्रिय हुन्छ। पत्नी पत्नीको लागि प्रिय हुँदिन, तर आफ्नै आत्माको लागि प्रिय हुन्छिन्। यो सम्पूर्ण जगत् त्यही एक आत्मा (Self) को विस्तार हो।" मैत्रेयीले यो अद्वैत ज्ञान प्राप्त गरेपछि सबै भौतिक सम्पत्ति त्यागेर आत्म-अनुसन्धानमा लागिन् र अन्ततः परम शान्ति प्राप्त गरिन्।

सार-शिक्षा:जब हामी सबै कुरामा एउटै आत्मा वा चेतना देख्छौँ, तब मात्र वास्तविक प्रेम र पूर्ण शान्तिको उदय हुन्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस सातौँ हप्तामा हामीले हाम्रो चेतनालाई मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म उकाल्दै अद्वैत चेतना (Non-Dual Awareness) र साक्षी भाव (Witnessing Consciousness) को गहिरो अभ्यास गर्‍यौँ। आज्ञा चक्रको जागरणले हाम्रो अन्तर्दृष्टि खोल्यो भने सहस्रार चक्रको ध्यानले हामीलाई ब्रह्माण्डीय पूर्णतासँग जोड्यो। 'म को हुँ?' को आत्म-अनुसन्धान र निर्विचार मौनले हाम्रा सीमित पहिचानहरूलाई भत्काएर शुद्ध चेतनामा विश्राम गर्न सिकायो। यो हप्ताको साधनाले हामीलाई बाह्य कोलाहलको बीचमा पनि भित्री शान्ति र समभाव कायम राख्न सक्षम बनाएको छ। आगामी हप्ताहरूमा हामी यसै जगमा टेकेर अझ सूक्ष्म अभ्यासहरूतर्फ अघि बढ्नेछौँ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	आज्ञा चक्रको जागरण र 'ॐ' जप	२५ मिनेट
२	सहस्रार चक्र र पूर्णताको अनुभव	२५ मिनेट
३	साक्षी चेतनाको अभ्यास	२५ मिनेट
४	अद्वैत चेतना र 'म को हुँ?' को खोज	२५ मिनेट
५	पूर्ण सप्तचक्र बीज-यात्रा	२५ मिनेट
६	निर्विचार मौन र दिव्य भाव	२५ मिनेट

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
७	साप्ताहिक एकीकरण र अद्वैत विश्राम	२५ मिनेट

अध्याय ८

मन्त्र विद्या र शब्द ब्रह्म नाद अभ्यास

Chapter 8: Mantra Vidyā & Bīja Sound Resonance

यस आठौँ हप्तामा हामी सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को एक अत्यन्त शक्तिशाली र सूक्ष्म आयाम—मन्त्र विद्या (Mantra Vidyā) र नाद योग (Nāda Yoga) मा प्रवेश गर्दैछौँ। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले शरीर, श्वास र चक्रहरूको शुद्धीकरण गरिसकेका छौँ, जसले हाम्रो चेतनालाई ध्वनिको सूक्ष्म कम्पन ग्रहण गर्न योग्य बनाएको छ। यस हप्ताको केन्द्रीय विषय 'शब्द ब्रह्म' (Śabda Brahman) अर्थात् ध्वनिको रूपमा रहेको परम सत्यको अनुभूति गर्नु हो। हामी नादका चार तहहरू—वैखरी (Vaikharī), मध्यमा (Madhyamā), पश्यन्ती (Paśyantī), र परा (Parā)—तथा जपका तीन विधिहरू—वाचिक (Audible), उपांशु (Whispered), र मानसिक (Mental)—को अभ्यास गर्नेछौँ।

यो हप्ता अघिल्लो हप्ताको चक्र-साधनासँग गहिरो रूपमा जोडिन्छ, किनकि प्रत्येक चक्रको आफ्नै बीज मन्त्र (Bīja Mantra) हुन्छ र मन्त्रको कम्पनले ती चक्रहरूलाई जागृत गर्दछ। सात दिनको यस यात्रामा हामी बाह्य ध्वनिबाट सुरु गर्दै क्रमशः आन्तरिक मौन र सूक्ष्म नादसम्म पुग्नेछौँ। सहभागीहरूले आफ्नो स्वभाव-अनुकूल एउटा नित्य-मन्त्र चयन गरी दैनिक २५ मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) गर्नेछन्, जसमा १०८ पटक जप र त्यसपछिको मौन समावेश हुनेछ।

हप्ता ८, दिन १ मन्त्रको परिचय र वाचिक जप Introduction to Mantra and Audible Repetition

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) वा पद्मासन (Padmāsana) मा मेरुदण्ड सीधा राखेर बस्नुहोस्।

(२) आँखा कोमलतापूर्वक बन्द गर्नुहोस् र तीन पटक गहिरो श्वास लिँदै शरीरलाई विश्राम दिनुहोस्।

(३) आफ्नो इष्टदेवता वा गुरुको स्मरण गर्दै एउटा सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्।

(४) आफूले चयन गरेको नित्य-मन्त्र (जस्तै: ॐ नमः शिवाय, ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, वा केवल ॐ) लाई स्पष्ट र ठूलो स्वरमा (वाचिक जप / Audible Repetition) उच्चारण गर्न सुरु गर्नुहोस्।

(५) मन्त्रको प्रत्येक अक्षरको ध्वनि र त्यसले शरीरमा उत्पन्न गर्ने कम्पनमा पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

(६) यसरी १०८ पटक (एक माला) जप गर्नुहोस्; माला प्रयोग गर्नु ऐच्छिक छ।

(७) जप पूरा भएपछि ५ मिनेट पूर्ण मौनमा बसेर मन्त्रको प्रभावलाई महसुस गर्नुहोस्।

(८) दुवै हत्केला दलेर आँखामा राखी बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

वाचिक जप (Audible Repetition) मन्त्र साधनाको पहिलो र सबैभन्दा स्थूल चरण हो। जब हामी मन्त्रलाई ठूलो स्वरमा उच्चारण गर्छौं, त्यसले हाम्रो भौतिक शरीर र वरपरको वातावरणमा प्रत्यक्ष कम्पन उत्पन्न गर्दछ। यसले मनमा चलिरहेका अनावश्यक विचारहरूलाई तत्काल रोक्न र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्दछ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, वाचिक जपले हाम्रो विशुद्ध चक्र (Viśuddha Cakra) लाई सक्रिय बनाउँछ र वाक्-शक्तिलाई शुद्ध गर्दछ। यसले हाम्रो स्नायु प्रणालीमा जम्मा भएको तनावलाई ध्वनिको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) मा प्राणको प्रवाह सहज हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मननात् त्रायते इति मन्त्रः।

(मनन गर्नाले जसले रक्षा गर्छ, त्यो मन्त्र हो।) — परम्परागत गुरु-वचन

मन्त्र शब्द 'मन्' (मनन गर्नु) र 'त्र' (रक्षा गर्नु वा तार्नु) मिलेर बनेको छ। निरन्तर मनन गर्नाले जसले साधकलाई संसारको बन्धन र मनका विकारहरूबाट रक्षा गर्छ, त्यसलाई मन्त्र भनिन्छ। वाचिक जपले मनलाई एउटा आलम्बन (सहारा) दिन्छ, जसले गर्दा मन यताउति भड्किन पाउँदैन र बिस्तारै एकाग्रताको अवस्थामा पुग्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मन्त्रको स्पष्ट उच्चारणले हाम्रो भोकल कर्ड (Vocal Cords) र घाँटीको मांसपेशीहरूमा कम्पन उत्पन्न गर्छ, जसले प्रत्यक्ष रूपमा भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्दछ। भेगस तन्त्रिकाको सक्रियताले परानुकम्पी स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले मुटुको धड्कन कम गर्ने, रक्तचाप घटाउने र शरीरलाई विश्रामको अवस्थामा ल्याउने काम गर्छ।

यसका साथै, एउटै ध्वनिको निरन्तर दोहोऱ्याइले मस्तिष्कको फ्रन्टल लोब (Frontal Lobe) मा रक्तसञ्चार बढाउँछ र न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई प्रवर्द्धन गर्छ। यसले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई बिटा (Beta) बाट अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) अवस्थामा ल्याउँछ, जुन गहिरो विश्राम र ध्यानको अवस्था हो।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त मन्दिरको प्राङ्गणमा बस्नुभएको छ। बिहानको सुनौलो घाम तपाईंको अनुहारमा परिरहेको छ। जब तपाईं मन्त्र उच्चारण गर्नुहुन्छ, तपाईंको नाभिबाट एउटा न्यानो, सुनौलो प्रकाशको तरङ्ग उठेर घाँटी हुँदै ओठबाट बाहिर निस्किरहेको छ। प्रत्येक उच्चारणसँगै त्यो ध्वनि-तरङ्गले तपाईंको शरीरको प्रत्येक कोषिकालाई नुहाइरहेको छ र वरपरको वातावरणलाई पनि एउटा पवित्र, शान्त ऊर्जाले भरिरहेको छ। तपाईंको शरीर एउटा मन्दिर जस्तै बनेको छ, जहाँ मन्त्रको ध्वनि निरन्तर गुञ्जिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका बैङ्क-म्यानेजर रमेश दिनभरिको हिसाबकिताब र ग्राहकहरूको गुनासोले गर्दा बेलुका घर पुग्दा अत्यन्तै थाकेका र तनावग्रस्त हुन्थे। उनले आफ्नो दैनिक साधना-डायरी (Practice Diary) मा वाचिक जपको अभ्यास समावेश गरे। बेलुका घर पुगेर हातमुख धोएपछि उनी १५

मिनेट ठूलो स्वरमा 'ॐ नमः शिवाय' जप गर्न थाले। सुरुका केही दिन उनको मन अफिसकै कुरामा भड्कियो, तर ठूलो स्वरले गर्दा उनले आफ्नो ध्यान मन्त्रमै फर्काउन सके। एक हप्तामै उनले महसुस गरे कि मन्त्रको ध्वनिले उनको दिनभरिको मानसिक थकानलाई पखालेर लैजान्छ र उनलाई परिवारसँग शान्त समय बिताउन मद्दत गर्छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

प्राचीन कालमा वाल्मीकि ऋषि, जो पहिले रत्नाकर नामका डाँकु थिए, उनलाई नारद मुनिले 'राम' नामको मन्त्र जप्न उपदेश दिए। तर पाप-कर्मको प्रभावले गर्दा उनको मुखबाट 'राम' शब्द निस्किन सकेन र उनी 'मरा मरा' भन्न थाले। नारदले उनलाई त्यही शब्द निरन्तर जप्न भने। निरन्तरको वाचिक जपले गर्दा 'मरा मरा' बिस्तारै 'राम राम' मा परिणत भयो। वर्षौंसम्मको यो निरन्तर जपले उनको सम्पूर्ण पाप पखालियो र उनी एक महान् महर्षि बने, जसले पछि रामायण जस्तो महाकाव्यको रचना गरे।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: मन्त्रको निरन्तर र निष्ठापूर्ण जपले जस्तोसुकै अशुद्ध मनलाई पनि शुद्ध र दिव्य बनाउन सक्छ।

हप्ता ८, दिन २ उपांशु जप र मध्यमा वाक् Whispered Repetition and Madhyamā Sound

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो निर्धारित साधना-स्थानमा सुखासन (Sukhāsana) मा बस्नुहोस् र शरीरलाई स्थिर राख्नुहोस्।

(२) केही बेर गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दै साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा स्थापित हुनुहोस्।

(३) हिजो अभ्यास गरेको नित्य-मन्त्रलाई अब उपांशु जप (Whispered Repetition) को रूपमा सुरु गर्नुहोस्।

(४) मन्त्र उच्चारण गर्दा ओठ र जिब्रो मात्र चलाउनुहोस्, तर आवाज बाहिर ननिस्कियोस्; केवल तपाईं आफैँले मात्र सुन्न सक्ने गरी फुसफुसाउनुहोस्।

(५) मन्त्रको ध्वनि घाँटी र हृदयको बीचमा गुञ्जिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(६) यसरी १०८ पटक जप गर्नुहोस्।

(७) जप समाप्त भएपछि ५ मिनेट मौन बसेर आन्तरिक कम्पनलाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्।

(८) शान्ति-पाठ गर्दै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

उपांशु जप (Whispered Repetition) वाचिक जपभन्दा सूक्ष्म हुन्छ। यसले हाम्रो चेतनालाई बाह्य जगत्‌बाट आन्तरिक जगत्तर्फ फर्काउन मद्दत गर्छ। जब हामी आवाज ननिकाली मन्त्र जप्छौँ, हाम्रो ध्यान स्वतः सूक्ष्म ध्वनि र त्यसको अर्थतर्फ केन्द्रित हुन्छ।

यो अभ्यासले मध्यमा वाक् (Madhyamā Vāk)—जुन घाँटी र हृदयको बीचमा रहने ध्वनिको सूक्ष्म तह हो—लाई जागृत गर्छ। यसले अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) र विशुद्ध चक्र (Viśuddha Cakra) बीचको ऊर्जा-प्रवाहलाई सन्तुलित बनाउँछ र मनका सूक्ष्म विकारहरूलाई सफा गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः।
उपांशुः स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसः स्मृतः।।

मनुस्मृति २.८५

विधिवत् गरिने यज्ञभन्दा वाचिक जप दश गुणा श्रेष्ठ छ, वाचिकभन्दा उपांशु जप सय गुणा श्रेष्ठ छ, र उपांशुभन्दा मानसिक जप हजार गुणा श्रेष्ठ मानिएको छ।

यस श्लोकले मन्त्र-साधनामा सूक्ष्मताको महत्त्वलाई दर्साउँछ। जति ध्वनि सूक्ष्म हुँदै जान्छ, त्यसको प्रभाव त्यति नै गहिरो र शक्तिशाली हुन्छ। उपांशु जपले साधकलाई मानसिक जपको गहिराइमा प्रवेश गर्न तयार गर्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

फुसफुसाएर मन्त्र जप्दा (Whispering), भोकल कर्डको तनाव कम हुन्छ तर श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण अझ सूक्ष्म हुन्छ। यसले श्वासप्रश्वासको गतिलाई अझ ढिलो र लयबद्ध बनाउँछ, जसले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ।

साथै, आवाज ननिकाली ओठ र जिब्रो मात्र चलाउँदा मस्तिष्कको मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) र श्रवण-प्रणाली (Auditory System) बीच एक विशेष प्रकारको न्युरोलोजिकल लुप (Neurological Loop) बन्छ। यसले बाह्य श्रवणलाई बन्द गरी आन्तरिक श्रवण (Internal Auditory Processing) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले एकाग्रता र ध्यानको गहिराइलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त तालको किनारमा हुनुहुन्छ। वाचिक जप तालमा फालिएको ठूलो ढुङ्गा जस्तै थियो जसले ठूला छालहरू ल्यायो। तर अहिलेको उपांशु जप एउटा सानो पात तालमा खसेजस्तै हो। ओठको सूक्ष्म चालसँगै हृदय-प्रदेशमा एउटा हल्का, नीलो रङको कम्पन उत्पन्न भइरहेको छ। त्यो कम्पन बाहिर जाँदैन, बरु तपाईंको आफ्नै शरीरभित्र एउटा मधुर सङ्गीत बनेर गुञ्जिरहेको छ। तपाईंको सम्पूर्ण ध्यान त्यही आन्तरिक सङ्गीतमा लीन भएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी नर्स सुनिता अस्पतालको रात्रिकालीन ड्युटीमा अक्सर तनाव महसुस गर्थिन्। बिरामीहरूको चाप र मेसिनहरूको आवाजले उनको मन अशान्त हुन्थ्यो। उनले आफ्नो ब्रेकको समयमा १० मिनेट उपांशु जप गर्ने अभ्यास सुरु गरिन्। स्टाफ-रुममा बसेर, अरूलाई बाधा नपर्ने गरी, उनले ओठ मात्र चलाएर आफ्नो इष्ट-मन्त्र जप्न थालिन्। यसले उनलाई तत्कालै बाह्य कोलाहलबाट काटेर आफ्नो आन्तरिक शान्तिमा जोड्न मद्दत गर्‍यो। उपांशु जप उनको लागि एउटा अदृश्य कवच (Kavaca) बन्यो, जसले उनलाई तनावपूर्ण वातावरणमा पनि शान्त र केन्द्रित रहन सघायो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतमा, जब अर्जुनले भगवान् शिवलाई प्रसन्न पार्न पाशुपतास्त्र प्राप्तिको लागि तपस्या गरिरहेका थिए, सुरुमा उनले ठूलो स्वरमा मन्त्र जप गरे। तर जब उनको तपस्या गहिरिँदै गयो, उनको आवाज आफैँ बन्द भयो र उनी उपांशु जपमा प्रवेश गरे। उनको ओठ मात्र चलिरहेको

थियो, तर त्यो सूक्ष्म ध्वनिले सम्पूर्ण कैलाश पर्वतलाई कम्पित बनायो। शिवजी उनको त्यो सूक्ष्म र एकाग्र भक्तिबाट प्रसन्न भएर प्रकट हुनुभयो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: ध्वनिको सूक्ष्मताले नै हाम्रो प्रार्थनालाई परमात्माको नजिक पुऱ्याउँछ।

हप्ता ८, दिन ३ मानसिक जप र पश्यन्ती वाक् Mental Repetition and Paśyantī Sound

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) ध्यान-आसनमा बसेर शरीरलाई पूर्ण रूपमा स्थिर र शिथिल बनाउनुहोस्।

(२) केही बेर अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) गरेर नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) गर्नुहोस्।

(३) अब ओठ र जिब्रोलाई पूर्ण रूपमा स्थिर राख्नुहोस्; कुनै शारीरिक चाल नहोस्।

(४) आफ्नो नित्य-मन्त्रलाई केवल मनभित्र (मानसिक जप / Mental Repetition) उच्चारण गर्न सुरु गर्नुहोस्।

(५) मन्त्रको ध्वनिलाई आज्ञा चक्र (Ājñā Cakra) वा भ्रूमध्यमा गुञ्जिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(६) यदि मन भड्कियो भने, श्वाससँगै मन्त्रलाई जोड्नुहोस् (श्वास लिँदा मन्त्रको आधा भाग, छोड्दा आधा भाग)।

(७) १०८ पटक मानसिक जप पूरा गरेपछि, १० मिनेट पूर्ण मौन र शून्यतामा विश्राम गर्नुहोस्।

(८) बिस्तारै शरीरमा चेतना फर्काएर अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मानसिक जप (Mental Repetition) मन्त्र-साधनाको सबैभन्दा शक्तिशाली र गहिरो अवस्था हो। यसमा कुनै शारीरिक ऊर्जा खर्च हुँदैन, सम्पूर्ण ऊर्जा मानसिक एकाग्रतामा परिणत हुन्छ। यसले मनको गहिरो तहमा रहेका संस्कार (Saṃskāra) र वासनाहरूलाई शुद्ध गर्ने काम गर्छ।

यो अभ्यासले पश्यन्ती वाक् (Paśyantī Vāk)—जुन नाभि र हृदयको बीचमा रहने ध्वनिको प्रकाशमय वा दृश्य-रूप हो—लाई जागृत गर्छ। यस अवस्थामा मन्त्र केवल ध्वनि रहँदैन, यो एउटा दिव्य प्रकाश वा ऊर्जाको रूपमा अनुभूत हुन थाल्छ। यसले आज्ञा चक्र (Ājñā Cakra) लाई सक्रिय बनाई अन्तर्ज्ञान (Intuition) को विकास गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

तज्जपस्तदर्थभावनम्।

योगसूत्र १.२८

त्यस प्रणव वा मन्त्रको जप गर्नु र त्यसको अर्थको भावना गर्नु नै ईश्वर-प्रणिधान हो।

महर्षि पतञ्जलिले यस सूत्रमा मन्त्रको यान्त्रिक उच्चारण मात्र नभई त्यसको अर्थ र भावमा डुब्नुपर्ने कुरामा जोड दिएका छन्। मानसिक जपमा मात्र हामी मन्त्रको वास्तविक अर्थ र दिव्य भाव (Divya Bhāva) सँग पूर्ण रूपमा एकाकार हुन सक्छौँ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मानसिक जप गर्दा मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को सक्रियता कम हुन्छ। DMN त्यो नेटवर्क हो जुन हामी चिन्ता गर्दा, विगत सम्झिँदा वा भविष्यको कल्पना गर्दा सक्रिय हुन्छ। मानसिक जपले यसलाई शान्त पारी प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्यक्षमता बढाउँछ, जसले ध्यान र निर्णय-क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

साथै, मानसिक जपले कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव-हर्मोनको स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ र एन्डोर्फिन (Endorphins) तथा डोपामाइन (Dopamine) को स्राव बढाउँछ, जसले भित्री आनन्द र सन्तुष्टिको अनुभूति गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मन एउटा गहिरो, शान्त गुफा हो। बाहिर कुनै आवाज छैन, शरीर पूर्ण रूपमा स्थिर छ। गुफाको बीचमा एउटा सानो, चम्किलो ज्योति बलिरहेको छ। जब तपाईं मनमनै मन्त्र उच्चारण गर्नुहुन्छ, त्यो ज्योतिबाट प्रकाशका किरणहरू निस्केर सम्पूर्ण गुफालाई उज्यालो बनाउँछन्। मन्त्र अब शब्द होइन, प्रकाशको तरङ्ग बनेको छ। तपाईंको आज्ञा चक्रमा एउटा शीतल, सेतो प्रकाशको स्पन्दन भइरहेको छ, र तपाईं त्यो प्रकाशमय मौनतामा पूर्ण रूपमा हराउनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

सफ्टवेयर इन्जिनियर विकास दिनभरि कम्प्युटर स्क्रिन अगाडि बसेर कोडिङ गर्थे, जसले गर्दा उनको दिमाग सधैँ 'ओभरलोड' भएको महसुस हुन्थ्यो। उनले आफ्नो २५ मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) मा मानसिक जपलाई समावेश गरे। बिहान उठेर उनी स्थिर बस्थे र मनमनै मन्त्र जप्थे। सुरुमा उनको मनमा कोडका लाइनहरू आउँथे, तर उनले धैर्यतापूर्वक मन्त्रलाई श्वाससँग जोडे। केही हप्तामै, मानसिक जपले उनको दिमागको 'क्यास मेमोरी' (Cache Memory) क्लियर गरेजस्तो भयो। उनको फोकस बढ्यो र जटिल समस्याहरू समाधान गर्न उनलाई पहिलेभन्दा धेरै सजिलो हुन थाल्यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

भक्त प्रह्लादलाई उनका पिता हिरण्यकशिपुले भगवान् विष्णुको नाम लिन प्रतिबन्ध लगाएका थिए। बाहिरबाट नाम लिन नपाएपछि प्रह्लादले मानसिक जप सुरु गरे। उनको शरीरलाई आगोमा हालियो, विष खुवाइयो, हात्तीको खुट्टामुनि कुल्चाइयो, तर उनको भित्री मानसिक जप कहिल्यै रोकिएन। त्यो मानसिक जप यति शक्तिशाली थियो कि त्यसले उनलाई हरेक सङ्कटबाट बचायो र अन्ततः भगवान् नृसिंहलाई नै प्रकट गरायो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: मानसिक जपलाई कुनै पनि बाह्य शक्तिले रोक्न सक्दैन, यो आत्माको सबैभन्दा सुरक्षित र शक्तिशाली अस्त्र हो।

हप्ता ८, दिन ४ ॐ को दीर्घ अनुनाद र परा वाक् Prolonged Resonance of OM and Parā Sound

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) सुखासन वा सिद्धासनमा बसेर शरीरलाई सीधा र शिथिल राख्नुहोस्।

(२) तीन पटक गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्।

(३) अब गहिरो श्वास लिनुहोस् र श्वास छोड्दै 'ॐ' (OM) को दीर्घ उच्चारण सुरु गर्नुहोस्।

(४) उच्चारणलाई तीन भागमा बाँड्नुहोस्: 'अ' (A) नाभिबाट, 'उ' (U) हृदयबाट, र 'म' (M) मस्तिष्कबाट गुञ्जिएको महसुस गर्नुहोस्।

(५) 'म' को गुञ्जन (अनुनाद / Resonance) लाई सकेसम्म लामो समयसम्म तन्काउनुहोस्।

(६) एउटा ॐ सकिएपछि अर्को सुरु गर्नुअघि केही सेकेन्डको मौनता (अन्तराल) लाई ध्यानपूर्वक महसुस गर्नुहोस्।

(७) यसरी २१ पटक ॐ को दीर्घ उच्चारण गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा १० मिनेट मौन बसेर शरीरभित्रको सूक्ष्म कम्पनलाई साक्षी भावले हेर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

ॐ (प्रणव) सम्पूर्ण मन्त्रहरूको बीज र ब्रह्माण्डको मूल ध्वनि हो। यसको दीर्घ अनुनादले शरीरका सबै चक्रहरू—मूलाधार (Mūlādhāra) देखि सहस्रार (Sahasrāra) सम्म—लाई एकैपटक सन्तुलित र जागृत गर्दछ।

यो अभ्यासले हामीलाई परा वाक् (Parā Vāk)—जुन ध्वनिको सबैभन्दा सूक्ष्म, अव्यक्त र पारलौकिक अवस्था हो—तर्फ लैजान्छ। परा वाक् मूलाधार चक्रमा अवस्थित हुन्छ र यो शब्दविहीन चेतनाको अवस्था हो। ॐ को 'म' कारको अन्त्यमा आउने मौनता नै परा वाक्को ढोका हो।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

ओमित्येतदक्षरमिदँ सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव।

माण्डूक्योपनिषद् १

यो 'ॐ' अक्षर नै सम्पूर्ण जगत् हो। जे थियो, जे छ, र जे हुनेछ—त्यो सबै ॐ कार नै हो। त्रिकालभन्दा पर जे छ, त्यो पनि ॐ कार नै हो।

माण्डूक्य उपनिषद्ले ॐ लाई केवल एउटा शब्द मात्र नमानेर सम्पूर्ण अस्तित्वको सार मानेको छ। ॐ को अभ्यासले साधकलाई सीमित व्यक्तिगत चेतनाबाट असीमित ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोड्दछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

ॐ को दीर्घ उच्चारण, विशेष गरी 'म' (M) को गुञ्जनले मस्तिष्कको पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) र पिट्युटरी ग्रन्थि (Pituitary Gland) मा सूक्ष्म कम्पन उत्पन्न गर्छ। यसले मेलाटोनिन (Melatonin) को स्रावलाई सन्तुलित गर्छ, जसले निद्राको गुणस्तर र समग्र जैविक घडी (Circadian Rhythm) लाई सुधार गर्छ।

साथै, ॐ को उच्चारणले श्वासप्रश्वासको गतिलाई प्रति मिनेट ४-६ पटकमा झार्छ, जुन मुटु र फोक्सोको लागि सबैभन्दा अनुकूल (Optimal) गति हो। यसले कार्डियोभास्कुलर प्रणाली (Cardiovascular System) लाई विश्राम दिन्छ र शरीरमा अक्सिजनको उपयोग क्षमता बढाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल, खाली मन्दिरको बीचमा हुनुहुन्छ। जब तपाईं 'अ' उच्चारण गर्नुहुन्छ, तपाईंको नाभिमा एउटा रातो कमल फक्रन्छ। 'उ' उच्चारण गर्दा हृदयमा एउटा सुनौलो प्रकाश फैलिन्छ। र जब तपाईं 'म' को लामो गुञ्जन गर्नुहुन्छ, तपाईंको शिरको टुप्पो (सहस्रार) बाट एउटा सेतो प्रकाशको फोहोरा निस्केर सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिन्छ। दुई ॐ को बीचको मौनतामा, तपाईं त्यो अनन्त आकाशमा तैरिरहेको एउटा सानो प्रकाश-बिन्दु जस्तो महसुस गर्नुहुन्छ, जहाँ कुनै सीमा छैन, केवल अनन्त शान्ति छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विश्वविद्यालयका प्राध्यापक डा. शर्मालाई लगातारको लेक्चर र अनुसन्धानले गर्दा राति निदाउन गाह्रो हुन्थ्यो। उनको दिमागमा सधैँ विचारहरूको कोलाहल चलिरहन्थ्यो। उनले सुत्नुअघि १५ मिनेट ॐ को दीर्घ अनुनाद अभ्यास गर्न थाले। 'म' को लामो गुञ्जनले उनको मस्तिष्कको अति-सक्रियतालाई शान्त पार्न थाल्यो। ॐ को कम्पनले उनलाई एउटा गहिरो सुरक्षा र विश्रामको अनुभूति दियो। केही दिनमै उनको अनिद्राको समस्या समाधान भयो र उनी बिहान उठ्दा पूर्ण रूपमा ताजा र ऊर्जावान् महसुस गर्न थाले।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सृष्टिको प्रारम्भमा, जब चारैतिर केवल अन्धकार र शून्यता थियो, ब्रह्माजीले सृष्टिको रचना कसरी गर्ने भनेर विचार गरिरहेका थिए। तब त्यो अनन्त शून्यताबाट एउटा सूक्ष्म ध्वनि प्रकट भयो—'ॐ'। ब्रह्माजीले त्यो ध्वनिलाई ध्यानपूर्वक सुने र त्यसैको कम्पनबाट सम्पूर्ण वेदहरू, लोकहरू र प्राणीहरूको रचना गरे। ॐ नै त्यो आदि-बीज थियो जसबाट यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड वृक्षको रूपमा विस्तार भयो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: ॐ को ध्वनिमा सृजनात्मक र रूपान्तरणकारी शक्ति लुकेको हुन्छ, जसले हाम्रो भित्री ब्रह्माण्डलाई पनि नयाँ आकार दिन सक्छ।

हप्ता ८, दिन ५ बीज मन्त्र र चक्र-अनुनाद Bīja Mantras and Chakra Resonance

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) ध्यान-आसनमा बसेर शरीरलाई स्थिर र मेरुदण्डलाई सीधा राख्नुहोस्।

(२) आफ्नो ध्यानलाई मेरुदण्डको फेद (मूलाधार चक्र) मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(३) गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्दै मूलाधारको बीज मन्त्र 'लं' (Laṃ) ३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि ध्यानलाई क्रमशः माथि सार्दै प्रत्येक चक्रको बीज मन्त्र ३-३ पटक उच्चारण गर्नुहोस्: स्वाधिष्ठानमा 'वं' (Vaṃ), मणिपुरमा 'रं' (Raṃ), अनाहतमा 'यं' (Yaṃ), विशुद्धमा 'हं' (Haṃ), र आज्ञामा 'ॐ' (OM)।

(५) प्रत्येक उच्चारणसँगै सम्बन्धित चक्रमा कम्पन र ऊर्जाको जागरण महसुस गर्नुहोस्।

(६) तलबाट माथि (मूलाधारदेखि आज्ञा) सम्मको यो चक्रलाई ३ पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।
(७) अन्त्यमा सहस्रार चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दै ५ मिनेट पूर्ण मौनमा बस्नुहोस्।
(८) शरीरमा चेतना फर्काएर अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

बीज मन्त्रहरू (Bīja Mantras) विशिष्ट ध्वनि-कम्पनहरू हुन् जसमा कुनै शाब्दिक अर्थ हुँदैन, तर तिनीहरूमा प्रचुर ऊर्जा लुकेको हुन्छ। जसरी एउटा सानो बीउमा सिङ्गो रूख लुकेको हुन्छ, त्यसैगरी बीज मन्त्रमा सम्बन्धित चक्रको सम्पूर्ण शक्ति निहित हुन्छ।

यो अभ्यासले सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मा रहेका ऊर्जा-केन्द्रहरू (चक्रहरू) लाई शुद्ध र सक्रिय बनाउँछ। यसले तल्लो चक्रहरूका पाशविक प्रवृत्तिहरूलाई रूपान्तरण गरी ऊर्जालाई माथितर्फ (ऊर्ध्वगमन) डोऱ्याउँछ, जसले साधकमा सन्तुलन, प्रेम, अभिव्यक्ति र अन्तर्ज्ञानको विकास गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मूलाधारे लँकारं स्वाधिष्ठाने वँकारम्।
मणिपूरे रँकारं अनाहते यँकारम्।।
विशुद्धे हँकारं आज्ञायां ओङ्कारम्।

परम्परागत तन्त्र- सूत्र

मूलाधारमा 'लं, स्वाधिष्ठानमा 'वं, मणिपुरमा 'रं, अनाहतमा 'यं, विशुद्धमा 'हं' र आज्ञा चक्रमा 'ॐ' कारको ध्यान गर्नुपर्छ।

तन्त्र-शास्त्रले शरीरलाई एउटा यन्त्र र मन्त्रलाई त्यसको साँचो मानेको छ। यी बीज मन्त्रहरूले हाम्रो सूक्ष्म शरीरका ढोकाहरू खोल्ने साँचोको काम गर्छन्।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

विभिन्न ध्वनि-कम्पनहरू (Frequencies) ले शरीरका विभिन्न अङ्गहरू र ग्रन्थिहरू (Endocrine Glands) मा फरक-फरक प्रभाव पार्छन्। उदाहरणका लागि, 'रं' (Raṃ) को उच्चारणले पेटको क्षेत्रमा कम्पन उत्पन्न गर्छ, जसले पाचन प्रणाली र एड्रिनल ग्रन्थि (Adrenal Gland) लाई उत्तेजित गर्छ। 'यं' (Yaṃ) ले छातीको क्षेत्रमा कम्पन ल्याई थाइमस ग्रन्थि (Thymus Gland) र प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) लाई बलियो बनाउँछ।

यसरी विशिष्ट ध्वनिहरूको प्रयोगले शरीरको सम्पूर्ण इन्डोक्राइन प्रणालीलाई सन्तुलित बनाउँछ र होमियोस्ट्यासिस (Homeostasis) अर्थात् आन्तरिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मेरुदण्ड एउटा चम्किलो बाँसुरी हो जसमा छ वटा प्वालहरू (चक्रहरू) छन्। जब तपाईं 'लं' उच्चारण गर्नुहुन्छ, सबैभन्दा तलको प्वालबाट रातो प्रकाश निस्कन्छ। 'वं' सँगै सुन्तला रङ, 'रं' सँगै पहेँलो, 'यं' सँगै हरियो, 'हं' सँगै नीलो, र 'ॐ' सँगै इन्डिगो (गाढा नीलो) प्रकाश निस्कन्छ। प्रत्येक बीज मन्त्रको उच्चारणसँगै त्यो बाँसुरीबाट एउटा दिव्य सङ्गीत बजिरहेको छ र तपाईंको सम्पूर्ण शरीर इन्द्रेणीका सातै रङहरूले झलमल्ल उज्यालो भएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

योग-प्रशिक्षक अनितालाई लगातार बोल्नुपर्ने र विद्यार्थीहरूलाई निर्देशन दिनुपर्ने भएकाले अक्सर घाँटी दुख्ने र आवाज बस्ने समस्या हुन्थ्यो। उनले आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) मा विशुद्ध चक्रको बीज मन्त्र 'हं' (Haṃ) को विशेष अभ्यास समावेश गरिन्। बिहान १० मिनेट घाँटीमा ध्यान केन्द्रित गर्दै 'हं' को जप गर्नाले उनको भोकल कर्डको तनाव कम भयो। मन्त्रको कम्पनले उनको घाँटीको ऊर्जा-अवरोधलाई खुलायो र उनको आवाजमा पहिलेभन्दा धेरै स्पष्टता र मधुरता आयो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक माता पार्वतीले भगवान् शिवलाई सोध्नुभयो, "हे नाथ, साधारण मानिसहरूले लामा-लामा मन्त्र र स्तोत्रहरू कसरी कण्ठ गर्न सक्छन्?" शिवजीले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "देवि, सम्पूर्ण वेद र शास्त्रहरूको सार बीज मन्त्रहरूमा लुकेको छ। जसरी एउटा सानो झिल्कोले ठूलो जङ्गल जलाउन सक्छ, त्यसैगरी एउटा मात्र बीज मन्त्रको निष्ठापूर्ण जपले जन्म-जन्मान्तरका अज्ञानताहरूलाई भष्म गर्न सक्छ।" त्यसपछि शिवजीले पार्वतीलाई चक्रहरू र तिनका बीज मन्त्रहरूको रहस्य बताउनुभयो।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: मन्त्रको लम्बाइमा होइन, त्यसको सूक्ष्म कम्पन र साधकको निष्ठामा शक्ति लुकेको हुन्छ।

हप्ता ८, दिन ६ मन्त्र र श्वासको एकीकरण (अजपा जप) Integration of Mantra and Breath - Ajapā Japa

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त वातावरणमा ध्यान-आसनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण विश्राम दिनुहोस्।

(२) आफ्नो ध्यानलाई स्वाभाविक श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्; श्वासलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

(३) अब श्वास भित्र पस्दा प्राकृतिक रूपमा उत्पन्न हुने 'सो' (So) ध्वनिलाई महसुस गर्नुहोस्।

(४) श्वास बाहिर निस्कँदा प्राकृतिक रूपमा उत्पन्न हुने 'हं' (Haṃ) ध्वनिलाई महसुस गर्नुहोस्।

(५) यसरी प्रत्येक श्वाससँगै 'सो-हं' (So-Haṃ) मन्त्र आफैँ जप भइरहेको साक्षी बन्नुहोस्।

(६) यसलाई अजपा जप (Ajapā Japa) भनिन्छ—जप नगरीकन हुने जप।

(७) यस अभ्यासमा १५ मिनेटसम्म निरन्तर साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) कायम राख्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा मन्त्र र श्वास दुवैलाई छोडेर ५ मिनेट शून्यतामा विश्राम गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

अजपा जप (Ajapā Japa) मन्त्र-साधनाको सहज र प्राकृतिक अवस्था हो। यसमा हामीले कुनै मन्त्र उच्चारण गरिरहनु पर्दैन, केवल हाम्रो श्वासले निरन्तर गाइरहेको मन्त्रलाई सुन्ने मात्र हो। 'सो-हं' को अर्थ हो "त्यो (परमात्मा) म हुँ" (I am That)।

यो अभ्यासले हाम्रो व्यक्तिगत चेतनालाई ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोड्छ। यसले मनको चञ्चलतालाई पूर्ण रूपमा समाप्त पारी साधकलाई गहिरो ध्यान (Dhyāna) को अवस्थामा प्रवेश

गराउँछ। ऊर्जागत रूपमा, यसले प्राण र अपान वायुलाई सन्तुलित गरी सुषुम्ना नाडीमा ऊर्जा प्रवाहित गराउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

सकारेण बहिर्याति हकारेण विशेत् पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।

हठयोगप्रदीपिका ४.२४

'स' कारको ध्वनिसँगै श्वास बाहिर जान्छ र 'ह' कारको ध्वनिसँगै भित्र आउँछ। यसरी प्रत्येक जीवले निरन्तर 'हंस' (वा सो-हं) मन्त्र जप गरिरहेको हुन्छ।

योग-शास्त्रअनुसार एक स्वस्थ मानिसले दिनरातमा करिब २१,६०० पटक श्वास फेर्छ। यदि हामीले श्वासको यो प्राकृतिक ध्वनिलाई चेतनापूर्वक सुन्यौँ भने, हाम्रो सम्पूर्ण जीवन नै एउटा निरन्तर साधना बन्न पुग्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्दा (Mindful Breathing), मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala)—जुन डर र तनावको केन्द्र हो—को सक्रियता कम हुन्छ। 'सो-हं' को मानसिक अनुगमनले ध्यान-भङ्ग (Distraction) हुने प्रक्रियालाई रोक्छ र कग्निटिभ लोड (Cognitive Load) लाई कम गर्छ।

यसले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा गहिरो सन्तुलन ल्याउँछ। श्वासको लयबद्धताले मुटुको धड्कनको परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability - HRV) लाई बढाउँछ, जुन राम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको प्रमुख सूचक हो।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं समुद्रको किनारमा बस्नुभएको छ। श्वास भित्र पस्नु भनेको समुद्रको छाल किनारतर्फ आउनु हो, जसले 'सो' को ध्वनि ल्याउँछ। श्वास बाहिर निस्कनु भनेको छाल फर्केर जानु हो, जसले 'हं' को ध्वनि निकाल्छ। तपाईं केवल किनारमा बसेर त्यो अनन्त, लयबद्ध छाललाई हेरिरहेको एक शान्त साक्षी हुनुहुन्छ। तपाईंले केही गर्नु परेको छैन, प्रकृति आफैँले तपाईंको भित्र मन्त्र जप गरिरहेकी छिन्। तपाईं त्यो विशाल समुद्रसँग एकरूप हुनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

व्यापारी सन्तोषलाई दिनभरि मिटिङ र फोन-कलहरूले गर्दा ध्यान गर्न छुट्टै समय निकाल्न गाह्रो हुन्थ्यो। उनले अजपा जपको सिद्धान्त सिकेपछि, यसलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा उतारे। गाडी चलाउँदा, लिफ्टमा बस्दा, वा मिटिङ सुरु हुनुअघिको २ मिनेटको खाली समयमा उनले आफ्नो ध्यान श्वासमा लगेर 'सो-हं' सुन्न थाले। यसले उनको लागि ध्यानलाई एउटा छुट्टै क्रियाकलापबाट जीवन-शैलीमा परिणत गरिदियो। जतिसुकै व्यस्त भए पनि, श्वास सधैँ उनीसँगै हुने भएकाले उनले जुनसुकै बेला पनि आफूलाई 'ग्राउन्डिङ' (Grounding) गर्न सके।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक एक जिज्ञासु शिष्यले आफ्ना गुरुलाई सोधे, "गुरुदेव, म सुत्दाखेरि मेरो मन्त्र-जप रोकिन्छ। के सुतेको बेला पनि साधना निरन्तर चलिरहने कुनै उपाय छ?" गुरुले उनलाई अजपा जप (सो-हं) को दीक्षा दिनुभयो र भन्नुभयो, "श्वासलाई मन्त्र बनाऊ। जब तिमी जागा हुँदा श्वासको

मन्त्र सुन्ने अभ्यास गर्छौं, बिस्तारै यो तिम्रो अवचेतन मनमा बस्छ। त्यसपछि तिमी निदाएको बेला पनि तिम्रो श्वासले निरन्तर 'सो-हं' जप गरिरहनेछ।" शिष्यले त्यस्तै गरे र केही वर्षपछि उनले महसुस गरे कि उनको निद्रा पनि ध्यानमा परिणत भएको छ।

यस कथाको सार-शिक्षा हो: अजपा जपले हाम्रो साधनालाई सचेत अवस्थाबाट अवचेतन र निद्राको अवस्थासम्म विस्तार गर्दछ।

हप्ता ८, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र मौन-स्नान Weekly Integration and Bath of Silence

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा पूर्ण शान्तिका साथ बस्नुहोस्।

(२) सुरुमा ५ मिनेट वाचिक जप (Audible Repetition) गर्नुहोस्।

(३) त्यसपछि ५ मिनेट उपांशु जप (Whispered Repetition) मा सर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि ५ मिनेट मानसिक जप (Mental Repetition) गर्नुहोस्।

(५) अब मन्त्रलाई पूर्ण रूपमा छोडिदिनुहोस् र केवल श्वासको 'सो-हं' (Ajapā Japa) लाई ५ मिनेट साक्षी भावले हेर्नुहोस्।

(६) अन्त्यमा श्वासको ध्यान पनि छोडेर १० मिनेट पूर्ण मौन (Silence) मा बस्नुहोस्। यसलाई मौन-स्नान भनिन्छ।

(७) यस हप्ताको अभ्यासले ल्याएको शान्ति र ऊर्जालाई सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएको महसुस गर्नुहोस्।

(८) आफ्नो इष्टदेवता वा गुरुलाई कृतज्ञता व्यक्त गर्दै शान्ति-पाठ (ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः) गरेर हप्ताको साधना समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

आजको अभ्यास यस हप्ता सिकिएका सबै मन्त्र-विधिहरूको एकीकरण हो। स्थूल (वाचिक) बाट सुरु गरेर सूक्ष्म (मानसिक) हुँदै शून्यता (मौन) सम्म पुग्ने यो यात्रा चेतनाको ऊर्ध्वगमनको प्राकृतिक मार्ग हो।

मौन-स्नानले मन्त्र-जपबाट उत्पन्न भएको ऊर्जालाई शरीर र सूक्ष्म नाडीहरूमा स्थिर (Assimilate) गर्न मद्दत गर्छ। मन्त्रले मनको फोहोर सफा गर्छ भने मौनले त्यो सफा भएको ठाउँमा दिव्य चेतनालाई भर्ने काम गर्छ। यो विश्राम-अभिमुख अभ्यासले साधकलाई गहिरो शान्ति र पूर्णताको अनुभूति गराउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

उपशान्तोऽयमात्मा।

छान्दोग्योपनिषद्

यो आत्मा पूर्ण रूपमा शान्त र मौन छ।

उपनिषद्हरूले परम सत्यलाई शब्दबाट होइन, मौनबाट मात्र जान्न सकिन्छ भनेका छन्। मन्त्र साधन हो भने मौन साध्य हो। मन्त्रले हामीलाई मौनको ढोकासम्म पुऱ्याउँछ, र त्यो मौनभित्र नै आत्माको वास्तविक स्वरूप लुकेको हुन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

पूर्ण मौनको अवस्थामा बस्दा मस्तिष्कको हिपोक्याम्पस (Hippocampus)—जुन स्मरण र सिकाइसँग सम्बन्धित छ—मा नयाँ कोषहरू (Neurogenesis) को निर्माण तीव्र हुन्छ। मौनले मस्तिष्कलाई बाह्य सूचनाहरूको प्रशोधनबाट विश्राम दिन्छ, जसले गर्दा यसले आन्तरिक मर्मत र ऊर्जा-सञ्चयको काम गर्न पाउँछ।

साथै, क्रमिक रूपमा स्थूलबाट सूक्ष्म अभ्यासमा जाँदा स्नायु प्रणालीले विस्तारै 'गियर चेन्ज' गर्छ, जसले गर्दा अचानक ध्यानमा बस्दा हुने छटपटी (Restlessness) हुँदैन र साधक सहजै गहिरो थिटा (Theta) वा डेल्टा (Delta) मस्तिष्क-तरङ्गको अवस्थामा पुग्न सक्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा अग्लो हिमालको फेदीबाट उकालो चढ्दै हुनुहुन्छ। सुरुमा खोलाको ठूलो आवाज छ (वाचिक जप)। अलि माथि पुगेपछि हावाको सुसेली मात्र सुनिन्छ (उपांशु जप)। अझ माथि पुगेपछि केवल आफ्नै मुटुको धड्कन सुनिन्छ (मानसिक जप)। र जब तपाईं हिमालको चुचुरोमा पुग्नुहुन्छ, त्यहाँ अनन्त आकाश र पूर्ण मौनता बाहेक केही छैन। तपाईं त्यो चुचुरोमा बसेर सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको शान्तिलाई पिइरहनुभएको छ। यो मौन-स्नानले तपाईंको आत्मालाई हिउँजस्तै सेतो र शुद्ध बनाएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

गृहिणी राधिकाको घरमा सधैँ पाहुना र परिवारको चहलपहल हुन्थ्यो। उनले हप्ताको अन्तिम दिन आइतबार बिहान आधा घण्टा 'मौन-स्नान' को लागि छुट्याइन्। यस समयमा उनले फोन बन्द गर्थिन् र परिवारलाई पनि बाधा नगर्न अनुरोध गर्थिन्। क्रमिक रूपमा मन्त्र जप गर्दै मौनमा पुग्ने यो विधिले उनलाई हप्ताभरिको मानसिक थकानबाट मुक्त गरायो। त्यो आधा घण्टाको मौनले उनलाई यति धेरै ऊर्जा दियो कि उनी बाँकी पूरा हप्ताभरि हँसिलो र शान्त रहेर परिवारको हेरचाह गर्न सक्ने भइन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एकपटक महर्षि रमण महर्षिकहाँ केही विद्वान्हरू शास्त्रार्थ गर्न आए। उनीहरूले आत्मा, परमात्मा र सृष्टिको बारेमा लामा-लामा प्रश्नहरू सोधे। महर्षि रमण केही नबोली शान्त भावले उनीहरूलाई हेरेर मात्र बसिरहे। घण्टौँ बित्यो। बिस्तारै ती विद्वान्हरूको मनको कोलाहल शान्त हुँदै गयो र उनीहरूका सबै प्रश्नहरू आफैँ हराएर गए। अन्त्यमा उनीहरूले महर्षिलाई प्रणाम गर्दै भने, "हजुरको मौनले हाम्रा सबै प्रश्नहरूको उत्तर दिइसक्यो।"

यस कथाको सार-शिक्षा हो: जहाँ शब्द र मन्त्रको सीमा सकिन्छ, त्यहाँबाट मौनको भाषा सुरु हुन्छ, जसले परम सत्यको प्रत्यक्ष अनुभूति गराउँछ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस आठौँ हप्तामा हामीले मन्त्र विद्या र नाद योगको गहिरो अभ्यास गऱ्यौँ। वाचिक जपबाट सुरु भएको हाम्रो यात्रा उपांशु र मानसिक जप हुँदै अजपा जप र पूर्ण मौनसम्म पुग्यो। हामीले बुझ्यौँ

कि मन्त्र केवल शब्द होइन, यो चेतनालाई रूपान्तरण गर्ने शक्तिशाली ऊर्जा-कम्पन हो। यस हप्ताको निरन्तर अभ्यासले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई शान्त बनाएको छ, एकाग्रता बढाएको छ र हामीलाई आन्तरिक मौनको सौन्दर्यसँग परिचित गराएको छ। आगामी हप्ताहरूमा यो मन्त्र-शक्तिले हाम्रो ध्यानलाई अझ गहिराइमा लैजान महत्त्वपूर्ण आधार तयार गर्नेछ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
दिन १	मन्त्रको परिचय र वाचिक जप (Audible Repetition)	२५ मिनेट
दिन २	उपांशु जप र मध्यमा वाक् (Whispered Repetition)	२५ मिनेट
दिन ३	मानसिक जप र पश्यन्ती वाक् (Mental Repetition)	२५ मिनेट
दिन ४	ॐ को दीर्घ अनुनाद र परा वाक् (Prolonged Resonance of OM)	२५ मिनेट
दिन ५	बीज मन्त्र र चक्र-अनुनाद (Bīja Mantras & Chakra Resonance)	२५ मिनेट
दिन ६	मन्त्र र श्वासको एकीकरण (Ajapā Japa)	२५ मिनेट
दिन ७	साप्ताहिक एकीकरण र मौन-स्नान (Integration & Bath of Silence)	३० मिनेट

अध्याय ९

आन्तरिक यन्त्र ध्यान र त्राटक

Chapter 9: Internal Yantra Visualization & Trāṭaka

यस अध्यायमा तपाईंले सरल सात्विक यन्त्रमा कोमल दृष्टि स्थिर गरेर (Soft Gazing) र त्यसपछि आँखा बन्द गरी उत्पन्न हुने आभासिक प्रतिबिम्ब (After-Image) लाई अङ्कुशित ध्यानमा रूपान्तरण गर्ने सीप सिक्नुहुनेछ। बाहिरी ज्यामितीय अनुशासनबाट आन्तरिक ज्योति र रेखाङ्कनमा प्रवेश गर्ने यो मार्ग सात्त्विक तन्त्रको मूल-कला हो—दृष्टि शान्त, श्वास स्वाभाविक, मस्तिष्क केन्द्रित, र हृदय प्रसन्न। त्राटक यहाँ "कठोर टोलाइरहने" अभ्यास होइन; यो अत्यन्त कोमल, आँखा-मैत्री र स्नायु-मैत्री (Neuro-friendly) तरिका हो, जसमा पलक-विश्राम, पल्मिङ (Palming) र दूरी-दृष्टि-आराम अनिवार्य छन्।

हप्ताभरि हामीले बिन्दुसहितको त्रिकोण वा कमल-वृत्त जस्ता सात्त्विक यन्त्र प्रयोग गर्नेछौँ, ५ मिनेटसम्म कोमल त्राटक गरी तुरुन्तै आँखा बन्द गरेर प्रतिबिम्बलाई भ्रूमध्य (Bhrumadhya) क्षेत्रमा अवलोकन गर्नेछौँ, र "सोऽहम् (So'ham)" वा "ॐ शान्तिः" जस्तो शुद्ध मन्त्रसँग समायोजन गर्नेछौँ। मिर्गी (Epilepsy), प्रकाश-संवेदनशीलता, वा तीव्र माइग्रेन भएकाले खण्ड ५ को सावधानी कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ—झिलमिल प्रकाश, जलिरहेको दियो, वा अत्यधिक विपरीतता निषेध छ; त्राटक कहिल्यै आँखा दुख्ने वा पानी झर्ने सीमासम्म गरिँदैन।

हप्ता ९, दिन १

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१) अभ्यास-स्थान शान्त, हावापानी स्थिर, र प्रत्यक्ष झिलमिलो प्रकाश (Flicker) नभएको रोज्नुहोस्; भित्तामा आँखा-स्तरमा १.०–१.५ मिटर टाढा सेतो कागजमा कालो पातलो रेखाले खिचिएको समभुज त्रिकोण (Equilateral Triangle) र बीचमा सानो बिन्दु (Bindu) राखिएको यन्त्र टाँस्नुहोस्।

२) आसनमा सीधा बस्नुहोस्—मेरुदण्ड स्वाभाविक रूपमा उचाइमा, काँधहरू ढिला, जिब्रोको मूल सहज, श्वास स्वाभाविक (कुम्भक नगर्नुहोस्)।

३) ३०–४५ सेकेन्ड न्यानो हथेलीले नेत्र-पाल्मिङ (Palming) गरी आँखालाई प्राथमिक विश्राम दिनुहोस्, त्यसपछि ५–६ पटक सजिलै पलक झिम्क्याउनुहोस्।

४) २० मिनेटको साधनाका लागि घडियाल मिलाउनुहोस्—पहिला ५ मिनेट कोमल त्राटक, त्यसपछि आँखा बन्द गरी आन्तरिक प्रतिबिम्ब ध्यान र सोऽहम् मन्त्र, बीचबीचमा आवश्यक पर्दा क्षणिक पलक-विश्राम।

५) अब बिन्दुमा दृष्टि राख्नुहोस्; दृष्टि कोमल होस्—न त किल्चिने, न त आँखा फैलाइने—प्राकृतिक साससँग सूक्ष्म माइक्रो-ब्लिंक (Micro-blink) गर्न दिनुहोस्; आँखामा तानाव, डाँस, वा पानीको अनुभूति भए तुरुन्त १०–१५ सेकेन्ड पलक बन्द गरी विश्राम गर्नुहोस्।

६) ५ मिनेटपछि आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् र भ्रूमध्यभित्र देखा पर्न सक्ने बिन्दु/त्रिकोणको हल्का छवि (After-Image) लाई टकटक्याउनको सट्टा दयालु अवलोकन गर्नुहोस्; छवि खस्दा वा रङ् बदलिँदा त्यसलाई नै ध्यानको वस्तु मान्नुहोस्।

७) मन भित्र "सोऽहम्" मन्त्रलाई श्वाससँग मिलाउनुहोस्—श्वास भित्रिँदा "सोऽ", श्वास बाहिरिँदा "हम्"—तर श्वासको ढाँचा नपरिवर्तन गर्नुहोस्; मन्त्र ध्वनि होइन, मौन मनोगान (Mental Japa) होस्।

८) छवि धमिलो भएमा, भित्री अन्धकारमा सूक्ष्म बिन्दु उदाउने प्रतिक्षा गर्नुहोस्; नउदाए ३० सेकेन्ड पाल्मिङ गरी १–२ मिनेटको कोमल त्राटक दोहोर्याउन सकिन्छ।

९) अन्त्यमा टाढाको वस्तुमा केही सेकेन्ड दृष्टि सारेर आँखा–केन्द्रको ऐकमात्रिकता खुकुलो बनाउनुहोस्, ५–६ पटक पलक झिम्क्याउनुहोस्, फेरि सानो पाल्मिङ गरेर अभ्यास समेट्नुहोस्।

१०) यदि तपाईंलाई मिर्गी, प्रकाश–संवेदनशील माइग्रेन, वा नेत्र–सम्बन्धी रोग छ भने केवल स्थिर, सौम्य प्रकाशमा छोटो अवधिको अभ्यास गर्नुहोस्, र चिकित्सक/गुरुको स्वीकृतिबिना उन्नत अभ्यास नगर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कोमल त्राटकले इन्द्रिय–शक्तिलाई बाह्य बिखण्डनबाट समेटेर एक बिन्दुमा टेकाउँछ, जसले धारणा (Dharana) को उम्बेली काट्छ। सरल सात्त्विक यन्त्र—त्रिकोण र बिन्दु—शक्तिको उर्ध्वगति र केन्द्रिकीकरणको प्रतीक हुन्; दृष्टि बिन्दुमा टिकेपछि प्राण (Prana) भ्रूमध्यतर्फ कोमलतापूर्वक सरेर मानसिक स्पन्दन शान्त हुन्छ। आँखा बन्द गरेपछि देखिने प्रतिबिम्ब ध्यान वस्तु बन्छ, जसले बहिरङ्गबाट अन्तरङ्गतर्फ सहज प्रवेश गराउँछ। परिणामत: मनको चञ्चलता घट्छ, शरीर–मस्तिष्कको तनाव कम हुन्छ, र सूक्ष्म आनन्द–शान्ति प्रकट हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यावदश्रु भवेद् नेत्रात् तावत् त्राटकमभ्यसेत्।
एवं त्राटकमभ्यासाद् दोषदृष्टिः प्रशाम्यति॥
— घेरण्डसंहिता १.५५

अर्थ: नेत्रबाट आँसु आउने सीमा पहिलेसम्म मात्र त्राटक अभ्यास गर (परम्परागत निर्देशन); यसले दृष्टि-दोषहरू शान्त पार्ने भनिन्छ। हाम्रो सन्दर्भमा “सीमा ननाघ्ने कोमल त्राटक” लाई प्राथमिक मानिन्छ।

विशोका वा ज्योतिष्मती।
— योगसूत्र १.३६

अर्थ: शोक-रहित ज्योति-स्वरूपमा (अन्तर-प्रकाशमा) ध्यान गर्दा चित्त स्थिर हुन्छ।

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
— भगवद्गीता ६.१३

अर्थ: शरीर, शिरा, कण्ठ सम गरेर, दृष्टि एकाग्र राखी बाहिरी दिशातिर नहेरी ध्यानमा बस।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल त्राटकका बेला साना-साना माइक्रो-सक्केड (Micro-saccades) घट्दा दृष्टि-प्रणाली स्थिर हुँदै जान्छ, जसले ध्यान-नेटवर्क (Dorsal Attention Network) सक्रिय र आन्तरिक विचलन घटाउँछ। स्थिर, मधुर विपरीततायुक्त आकृतिमा केही मिनेट हेर्दा रेटिनाका फोटोरिसेप्टर (Photoreceptor) मा अस्थायी अनुकूलन (Photopigment Adaptation) हुन्छ, त्यसैले आँखा बन्द गर्दा उल्टो-रङ्गको प्रतिबिम्ब देखिन्छ—यो स्वाभाविक न्यूरो-दृश्य (Negative After-Image) हो। यस्तो प्रतिबिम्बलाई ध्यान-वस्तु बनाउँदा भिजुअल कोर्टेक्स (V1/V2) को प्रक्रियासँग शीर्ष-तह ध्यान नियन्त्रण (Top-down Control) जोडिन्छ, जसले मन-भौतिक विचलन घटाउँछ। पलक-विश्राम र पल्मिङले आँखा सतहको आँसु-पर्दा (Tear Film) स्थिर राख्छ, कोर्निया-सुक्खापन कम गर्छ, र परिसंवेदी असुविधा घटाउँछ। समग्रमा, कोमल दृष्टि, स्वाभाविक श्वास र मौन मन्त्रको सहकार्यले स्वायत्त तन्त्र (Autonomic Nervous System) को सहानुभूतिक (Sympathetic) सक्रियता घटाई परानुभूतिक (Parasympathetic) सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

आजको यन्त्र सेतो कागजमा करिब १०-१२ से.मी. उचाइको समभुज त्रिकोण हो, त्रिकोणको बीचमा ३-४ मि.मी. व्यासको कालो बिन्दु, र त्रिकोणलाई हल्का पातलो वृत्तले अङ्कित गरेको छ। कागज म्याट (चम्किलो नभएको) हुनुपर्छ, पृष्ठभूमि उज्यालो तर कोमल। तपाईंबाट १.२ मिटर जति टाढा, आँखा-स्तरमा, कुर्सीमा बस्दा बिन्दु ठीक सीधै अगाडिको रेखामा पर्छ। आँखा बन्द गरेपछि यही आकृति निलो-हरियो वा सेतो-गुलाबी भावरूपमा फैँकिन सक्छ; रङ बदलिरहनु सामान्य हो। भित्री पर्दामा त्रिकोणका किनाराहरू कहिले स्पष्ट, कहिले धुँधला देखिएला—त्यही लयलाई करुणासँग हेर्नु अभ्यासको सार हो।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौँकी अनुसन्धानविद् श्रेया दिनभरि पर्दा हेर्ने काम गर्छिन्। उनले साँझ ७ बजे २० मिनेटको यो अभ्यास सुरु गरिन्—३५ सेकेन्ड पाल्मिङ, ५ मिनेट कोमल त्राटक, त्यसपछि आँखा बन्द गरेर "सोऽहम्"सँग प्रतिबिम्ब अवलोकन। पहिलो दिनै २ मिनेटपछि बायाँ आँखामा सुक्खापन महसुस हुँदा उनले १५ सेकेन्ड पलक-विश्राम गरिन् र फेरि कोमल दृष्टिमा फर्किन सकिन्। आँखा बन्द गरेपछि उनलाई हल्का निलो-त्रिकोण देखिन थाल्यो; मन कहिलेकाहीँ रातको काम-सूचीमा जान्थ्यो, तर मन्त्र-लयले फेरि बिन्दुतर्फ फर्काइ दिन्थ्यो। अन्त्यमा टाढाको झ्यालबाहिरको आँखा-आराम गरेपछि उनले घाँटी-काँध हलुका र मस्तिष्क स्वच्छ महसुस गरिन्। केही दिनमै उनले देखिन्—कामको बीचमा २ मिनेट पलक-विश्राम र १ मिनेट बिन्दु-दृष्टिले ध्यान-भङ्ग घट्छ र निद्राको गुणस्तर सुधारिन्छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको प्रसिद्ध दृष्टान्तमा द्रोणाचार्यले शिष्यमध्ये श्रेस्थ धनुर्धर चुन्न मत्स्य-नेत्र भेदन परीक्षा राखे। सबैले वृक्ष, पात, डाँडी, आकाश देखेका बताए; तर अर्जुनले भने, "गुरुदेव, म केवल मत्स्यको आँखामात्र देख्दछु।" द्रोणले यही अचल, एकबिन्दु दृष्टिलाई अर्जुनको श्रेष्ठता ठहर गरे। कथाले सिकाउँछ—जब दृष्टि बिन्दुमा शान्त बस्छ, संसारका अर्को सबै आकार-ध्वनि पृष्ठभूमिमा हराउँछन्, र कर्ममा प्रखर शुद्धता आउँछ।

आजको अभ्यास सोही कथा-सत्यको सौम्य, सुरक्षित रूप हो। हामी हिंस्र लक्ष्यभेदन होइन, अन्तर-शुद्धि र करुणामय एकाग्रता खोज्दैछौँ—त्रिकोण र बिन्दुमा दृष्टि राखेर, आँखा दुख्ने सीमामुनि रहेर, मनको तरङ्गलाई शान्त पार्दै। अर्जुनको एकाग्रता जस्तै, हाम्रो त्राटकले पनि भीडभाडयुक्त शहर-मनलाई एक पातलो ज्योति-रेखामा समेट्छ, जहाँबाट ध्यानको ढोका सजिलै खुलेको अनुभूति गर्न सकिन्छ।

हप्ता ९, दिन २

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१) शान्त, उज्यालो तर झिलिमिली नभएको कोठा रोज्नुहोस्। ढाड सीधा, घुँडा आरामदायीरुपमा, मेरुदण्ड (spine) लम्ब्याएर आसनमा बस्नुहोस्। साधनाको केन्द्र एक साधारण सात्विक यन्त्र—ऊर्ध्वमुख त्रिकोण (upward triangle) भित्र कमल-वृत्त (lotus-circle) र बीचमा सानो बिन्दु (bindu)—सफेद कागजमा मृदु रेखासहित तयार गर्नुहोस्, आँखाको लेभलमा १.२–१.५ मिटर टाढा राख्नुहोस्।

२) प्रारम्भिक आँखा-आरामका लागि ३०–४५ सेकेन्ड हल्का पलक-विश्राम (blink rest) गर्नुहोस् र ३० सेकेन्ड न्यानो हथेलीले हल्का नेत्र-आवरण (palming) गर्नुहोस्। कुनै दबाब नदिनुहोस्; केवल उज्यालो कम गर्न र आँखा आराम दिनु हो।

३) कोमल त्राटक (soft gazing) सुरु गर्नुहोस्। बिन्दुमा दृष्टि नरम रूपमा टिकाउनुहोस्। ५–८ सेकेन्डमा एकपल्ट सानो पलक झिम्क्याउनुहोस् ताकि आँसुले नेत्रपटल (tear film) पुनःभिजाओस्। दृष्टि कहिल्यै कडा नबनाउनुहोस्; अनुहार, हनु (jaw) र जिह्वा शिथिल राख्नुहोस्।

४) ५ मिनेटभन्दा बढी बाह्य त्राटक नगर्नुहोस्। यदि चिलाउने, पोल्ने वा आँखा रसाउने अनुभूति भए तुरुन्त आँखामा आराम दिनुहोस् र केही गहिरा तर स्वाभाविक श्वास (no retention) लिनुहोस्।

५) अब आँखा बिस्तारै बन्द गरेर आन्तरिक प्रतिबिम्ब (after-image) अवलोकन गर्नुहोस्। निधार पछाडिको आन्तरिक पर्दा समान स्थानमा हलुका उज्यालो-झल्को वा उल्टो-रङ्गको आकृति देखा पर्न सक्छ; त्यसैलाई सहज रूपमा नियाल्दै बिन्दु-केन्द्रमा चेतना राख्नुहोस्।

६) आन्तरिक बिन्दु-ध्यानसँगै मानसिक जप (mantra japa) गर्नुहोस्—उदाहरण: “सोऽहम् (So’ham)” वा “ॐ शान्तिः (Om Shantih)”—श्वास-प्रश्वासको प्राकृतिक लयसँग मिलाएर मात्र, कहिल्यै श्वास रोकिने गरी होइन।

७) यदि आन्तरिक प्रतिबिम्ब मन्द भयो भने १०–१५ सेकेन्ड आँखालाई हल्का खोलेर फेरि बिन्दुमा ३०–४५ सेकेन्ड कोमल दृष्टि राखी पुनः आँखा बन्द गरेर आन्तरिक आकृति सम्हाल्नुहोस्। यो चक्र २–३ पल्टभन्दा बढी दोहोर्याउनु पर्दैन।

८) समाप्तिमा ३०–४५ सेकेन्ड पुनः नेत्र-आवरण (palming) र केही पल्ट सहज पलक-विश्राम गर्नुहोस्। आँखाको कोरुगोलो घुमाउने जस्ता कसरत आज आवश्यक छैन।

९) सम्पूर्ण समय २० मिनेट भित्र राख्नुहोस्—२ मिनेट तयारी, ५ मिनेट कोमल त्राटक, ८–१० मिनेट आन्तरिक बिन्दु-ध्यान सहित मन्त्र-जप, २–३ मिनेट समापन आराम।

१०) छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस्—के यस्तो देखियो/महसुस भयो, कुनै आँखा असहज त भएन? भोलि सतर्कतापूर्वक परिमार्जन गर्नुहोस्। मिर्गी (epilepsy) इतिहास भएमा झिलिमिली प्रकाश, बत्तीको टल्काउने प्रभाव, वा मोमबत्ती प्रयोग नगर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

आँखा इन्द्रिय (visual sense) मार्फत एकबिन्दुमा चेतनालाई स्थिर राख्दा चञ्चलता घट्छ र प्रज्ञा-प्रवाह एकाग्र हुन्छ। त्रिकोणले अग्नि-तत्त्व (agni tattva) को रूपान्तरण शक्ति स्मरण गराउँछ, कमल-वृत्तले सात्त्विकता र हृदय-प्रस्फुटन संकेत गर्छ, र बिन्दुले अजा्ञा (ajna) केन्द्रको सूक्ष्म केन्द्रीयता झल्काउँछ। बाह्य कोमल त्राटकले दृष्टि-ऊर्जा भङ्गुर रूपमा बाहिर नफिङ्ग्दै एक दिशामा प्रवाहित गर्छ, अनि आँखा बन्द गरिसकेपछि त्यही ऊर्जा आन्तरिक प्रतिबिम्बमा “प्रत्याहार” (pratyahara) का रूपमा फर्किन्छ। यसरी धारणाबाट (dharana) ध्यान (dhyana) मा सहज रूपान्तर सम्भव हुन्छ। नियमित अभ्यासले मनको अशान्त तरङ्ग घटाइ आत्म-उपस्थिति, शान्ति र सूक्ष्म दृष्टि (inner seeing) लाई पुष्ट गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी।"

— योगसूत्र (Yoga Sūtra) १.३५

नेपाली अर्थ: कुनै एक इन्द्रिय-वस्तुमा उत्पन्न भएको सुव्यवस्थित प्रवृत्तिले मनलाई स्थिर बनाउने आधार दिन्छ।

"न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः। तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति॥"

— कठोपनिषद् (Kaṭha Upaniṣad) २.२.१५

नेपाली अर्थ: जहाँ आतंरिक दिव्य-प्रकाश प्रकट हुन्छ, त्यहाँ न सूर्य न चन्द्र न ताराहरू चम्कन्छन्; त्यसैको प्रकाशले सबै कुरा प्रकाशित हुन्छ।

परम्परागत गुरु-वचन अनुसार, नेत्रस्थिरता र बिन्दु-ध्यानले दृष्टि-स्थैर्य, चित्त-प्रसाद र अन्तरदीप्ति अनुभवको मार्ग प्रशस्त गर्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल त्राटकको बेला दृष्टि एक बिन्दुमा स्थिर हुँदा रेटिना (retina) का फोटोरेसेप्टरहरू—कोन (cones) र रड्स (rods)—मा आंशिक प्रकाश-अनुकूलन (light adaptation) हुन्छ। बिन्दु वरिपरि हुने किनारामा लेटरल इन्हिबिशन (lateral inhibition) ले सीमा–विपरीतलाई बलियो बनाउँछ, जसले आकार स्पष्ट अनुभूति दिन्छ। केही क्षणपछि फोटो-पिग्मेन्ट ब्लीचिङ (photopigment bleaching) को कारण पूरक-रङ्ग (opponent-process) को "नेगेटिभ अफ्टर-इमेज" देखा पर्छ, जुन आँखा बन्द गरेपछि आन्तरिक पर्दामा प्रत्यक्ष हुन्छ। यही आन्तरिक प्रतिबिम्बलाई सहज अवलोकन गर्दा दृष्टि-प्रेरित एकाग्रता भित्रतिर फर्कन्छ, जुन संवेदी-इनपुट कम हुँदा पनि ध्यान निरन्तर राख्ने प्रशिक्षण हो—यसलाई न्यूरोविज्ञानमा सेन्सोरी गेटिङ (sensory gating) र सतत् ध्यान (sustained attention) को अभ्यासका रूपमा बुझिन्छ।

यस प्रक्रियाले डोर्सल अटेन्सन नेटवर्क (dorsal attention network) र फ्रन्टोप्यारिएटल नियन्त्रण प्रणाली (frontoparietal control system) सक्रिय राख्छ, जबकि डिफल्ट मोड नेटवर्क (default mode network) को अनियन्त्रित विचरण घटाउन सघाउँछ। कोमल पलक-झिम्कीले आँसु-परत (tear film) नियमित राखी ड्राइ-आई (dry eye) जोखिम घटाउँछ। नेत्र-आवरण (palming) को अँध्यारो र तातोपानिले प्रकाश-उत्तेजना घटाई रेटिनालाई छोटो विश्राम दिन्छ र सिलेरी मसल (ciliary muscle) को टेन्सन कम हुन्छ। मिर्गी-सम्बन्धी सचेतना महत्त्वपूर्ण छ—फलिकरिङ (flicker) वा अत्यधिक उच्च-विपरीत (high contrast) उत्तेजनाले संवेदनशील व्यक्तिमा जोखिम बढाउन सक्छ, त्यसैले स्थिर, म्याट सतह र समान उज्यालो प्रयोग गर्नुपर्छ र चिकित्सकसँग पूर्व-परामर्श उपयुक्त हुन्छ। श्वास प्राकृतिक प्रवाहमै राख्दा स्वायत्त तन्त्रिका प्रणाली (autonomic nervous system) सन्तुलन सहयोगी हुन्छ; कुनै पनि अवस्थामा कुम्भक (breath retention) आवश्यक छैन।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

आजको यन्त्र सफेद कागजमा बनाइएको छ। बाहिरी वृत्त करिब १५ सेमी व्यासको, वृत्तभित्र अष्टदल कमल हल्का ग्रे रेखामा, र कमलको हृदयस्थलमा ऊर्ध्वमुख समबाहु त्रिकोण काला पतला रेखामा चित्रित छ। ठीक केन्द्रमा करिब ३–४ मिमि व्यासको गाढा रातो बिन्दु छ। बित्ताबाट १.२–

१.५ मिटर टाढा, आँखाको लेभलमै राखिएको छ र पछाडिको पृष्ठभूमि सादा छ। दृष्टि बिन्दुमा नरम रूपमा टिक्दा परिधीय चेतनामा त्रिकोण र कमलको आकृति मन्द–प्रखर रूपले उपस्थित रहन्छ। आँखा बन्द गरेपछि प्रायः रातो बिन्दुको विपरीत रङ्ग हल्का हरियो–निलो (cyan) झल्कोमा देखा पर्छ, कालो रेखाहरू उज्याला रेखाका रूपमा पल्टिन सक्छन्, र सम्पूर्ण आकृति केही क्षण तैरिन्छजस्तै भासिन्छ। यही तैरिने भासमा केन्द्रबिन्दुमा मनको धागो टाँसिएर बस्नु हाम्रो आजको अभ्यास हो।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

सुभाषिनी, ३४, गृह तथा अफिस काम दुबै सम्हाल्छिन्। बेलुकी ७:३० बजे उनी शान्त कोठामा बसेर २ मिनेट शरीर-स्थिरता र नेत्र-आवरण गरिन्। त्यसपछि ५ मिनेटसम्म बिन्दुमा कोमल दृष्टि राखिँदा उनको श्वास स्वयमेव लयबद्ध भयो। ८ मिनेट आँखा बन्द गरेर "सोऽहम्" को मानसिक जपसँगै आन्तरिक प्रतिबिम्ब नियालेकी थिइन्—सुरुमा रातो बिन्दु हरियो–निलोमा फेर्दै आएको देखिन्; जब आकृति फिका बन्दै गयो, उनले ३० सेकेन्डका लागि आँखा हल्का खोलेर बिन्दुलाई फेरि ताजा पारिन्। अन्त्यमा २ मिनेट नेत्र-आवरण र पलक-विश्राम गरेर उनले डायरीमा लेखिन्—"आँखा दुखेन, मनको फुर्तीपन घट्यो, निधार-बीच हल्का शान्त उज्यालो झैं।" अर्को दिनका लागि उनले एउटा परिमार्जन तय गरिन्—प्रत्येक ६–७ सेकेन्डमा स्वचालित पलक झिम्क्याउने संकेत रूपमा "सो" ध्वनि सम्झना गर्ने।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

गुरु द्रोणाचार्यले शिष्यहरूलाई वनमा पारीको रूखमा राखिएको काठको चरोको आँखा निशाना लगाउन लगाए। युधिष्ठिरदेखि भीम, नकुल–सहदेव सबैले देखेको कुरा सुनाए—"रूख, पात, चरा, आकाश।" अन्त्यमा अर्जुन अघि बढे। द्रोणाले सोधे, "के देख्छौ?" अर्जुनले उत्तर दिए, "केवल चरोको आँखा।" जब उनले बाण छोडे, लक्ष्य ठीक केन्द्रमा लाग्यो। यो कथा केवल तीरन्दाजीको कौशल होइन; यो चेतनाको एकबिन्दु स्थैर्य, परिधीय विक्षेपको स्वतः लय, र लक्ष्य–बिन्दुमा सम्पूर्ण ध्यानको समर्पणको कथा हो। आजको आन्तरिक यन्त्र ध्यानमा हामी पनि अर्जुनको जस्तो एकाग्र दृष्टि सीक्छौँ—पहिले बाह्य बिन्दुमा कोमल स्थैर्य, अनि आँखा बन्द हुँदा भित्री प्रतिबिम्बमा अपरिवर्तित केन्द्रीयता। यसरी बाह्य रूपबाट भित्री सारतर्फ सर्ने यो साधना नै सात्त्विक तन्त्रको मौन शिक्षा हो—जहाँ लक्ष्य केवल कागजको बिन्दु होइन, चित्तको निर्मल केन्द्र हो।

हप्ता ९, दिन ३ : कमल-वृत्त यन्त्रमा कोमल त्राटक — Soft Trataka on the Lotus-Circle Yantra

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१. शान्त, मन्द प्रकाश भएको कोठा छान्नुहोस् र आँखाको लेन्समा चर्को चमक नपर्ने गरी कमल-वृत्त यन्त्रलाई आँखा-पाटोको उचाइमा करिब १.५ मिटर टाढा टाँस्नुहोस्।

२. आरामदायी आसन (Asana) जस्तै सुखासन वा सिद्धासनमा सीधा मेरुदण्ड (Spine) राखेर बस्नुहोस्, कन्धा ढिलो र घाँटी नढल्किने गरी स्थिर बनाउनुहोस्।

३. हथेलीलाई हल्का घर्षणद्वारा तातो बनाएर ३०–४५ सेकेन्ड सौम्य नेत्र-संवरण (Palming) गर्नुहोस्, केही गहिरो तर स्वाभाविक श्वास (Natural Breath) लिनुहोस्—कुम्भक (Breath Retention) नगर्नुहोस्।

४. कोमल त्राटक (Soft Gazing) सुरु गर्नुहोस्—कमल-वृत्तको ठीक मध्य-बिन्दु (Bindu) मा दृष्टि राख्नुहोस्, पलक (Eyelids) सहज खुला र आँखा मुस्किलै भैँन् जस्तो कोमल जागरुकतामा ५ मिनेट बस्नुहोस्।

५. पलक सुस्त पार्दै स्वाभाविक रेटमा झिम्क्याउनुहोस्, आँसु आउने वा पोल्ने संकेत भए तुरुन्त केही सेकेन्ड पलक-विश्राम (Blink Rest) लिनुहोस्; त्राटक कहिल्यै दुखाइतर्फ नलैजानुहोस्।

६. यन्त्रबाट दृष्टि अलग गरी आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्, भित्री नेत्रपटल (Inner Visual Field) मा बचेको प्रतिबिम्ब — वृत्त/कमल र बिन्दुको आफ्टर-इमेज (After-Image) — भ्रूमध्य (Brow Center) वरिपरि उदाउनेबित्तिकै त्यहीँ स्थिर रूपमा न्यास (Placement) गर्नुहोस्।

७. ८ मिनेटसम्म बिन्दु-धारणा (Dharana on the Bindu) गर्दै मनलाई त्यसैमा राख्नुहोस्; रंग बदलिँदा वा फिक्का हुँदा केवल साक्षी बनिरहनुहोस्, जबरजस्ती कोसिस नगर्नुहोस्।

८. यदि मन चञ्चल भयो भने मनमा नाद-स्मरण वा शुद्ध मन्त्र (Mantra) "ॐ शान्तिः" को मन्द जप ३ मिनेट गर्नुहोस् र फेरि बिन्दु-दर्शनमा फर्किनुहोस्।

९. अन्त्यमा २ मिनेटको नेत्र-आराम गर्नुहोस्—पामिङ, पलक-विश्राम, र छिटो आँखा घुमाउने भन्दा पनि निस्तब्ध टाढा–नजिक दुई–तीन पटक कोमल फोकस-शिफ्ट (Focus Shift) मात्र।

१०. मिर्गी (Epilepsy) वा प्रकाश-संवेदनशीलता भए निरन्तर झिम्कने बत्ती/स्क्रिनतर्फ नहेर्नुहोस्, चिकित्सकको सल्लाह बिना अभ्यास नथप्नुहोस्; प्रभावको डायरीमा आजको अनुभव संक्षेपमा लेख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कमल-वृत्त यन्त्रमा कोमल त्राटकले दृष्टि-इन्द्रियलाई बाहिरतर्फ छरिएको अवस्थाबाट भित्रतर्फ फर्काउँछ, यसले प्रत्याहार (Pratyahara) को ढोका खोल्दै भ्रूमध्यमा एकाग्र धारणा (Dharana) र त्यसको निरन्तरता मार्फत ध्यान (Dhyana) को स्पर्श गराउँछ। कमल-वृत्तको परिपूर्ण सममिति र बिन्दुको केन्द्राभिमुखता मनो-वृत्तिलाई गोलाई–केन्द्रको नृत्यमा समेट्छ, जसबाट आज्ञा-कक्ष (Ajna Center) को स्पष्टता, निर्णय-शक्ति, र सात्त्विक (Sattvic) स्थैर्य क्रमशः सुदृढ हुन्छ। नियमित अभ्यासले दृश्य-प्रेरकको तीव्रता घटाएर चित्तको अनावश्यक सूक्ष्म-चञ्चलतालाई शान्त पार्छ, फलस्वरूप कार्यमा लगाव, शान्त भाव, र अन्तर्दर्शी विवेक बढ्दै जान्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा॥
तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्॥
— योगसूत्र ३.१–३.२

नेपाली भावार्थ: चित्तलाई एउटा देश/विषयमा बाँधिनु धारणा हो; सोही विषयमा प्रत्ययको अखण्ड एकतानता नै ध्यान हो। कमल-वृत्त र बिन्दुमा चित्त बाँध्दा यही प्रक्रिया सुस्पष्ट हुन्छ।

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
— भगवद्गीता ६.१३

नेपाली भावार्थ: शरीर, शिर, र गर्दनलाई सीधा र अचल बनाई स्थिर बस, आफ्नो नाकको अग्रभागतिर दृष्टि राख, अन्य दिशातिर नताक्। दृष्टि-स्थैर्य र इन्द्रिय-संयमको मूल भाव त्राटकसँग मेल खान्छ।

पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात्पराङ्पश्यति नान्तरात्मन्।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन्॥
— कठोपनिषद् २.१.१

नेपाली भावार्थ: स्वयम्भूले इन्द्रिय-द्वारहरू बाहिरतर्फ बनाइदिएका छन्, त्यसैले जीव बाहिर हेर्छ, भित्री आत्मा देख्दैन; जो धीर पुरुष हुन्छ ऊ चक्षुहरूलाई भित्रतिर फर्काएर अमृतत्व खोज्छ। यही आँखा–अन्तर्मुखता त्राटक र आन्तरिक यन्त्र-दर्शनको हृदय हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल त्राटकले आँखाको साना छलाङ (Saccades) घटाएर स्थिर-केन्द्रित दृष्टि (Fixation Stability) बढाउँछ, जसले विजुअल अटेन्सन नेटवर्क (Visual Attention Network) मा कार्य-प्रासंगिक संकेतलाई प्राथमिकता दिन मद्दत गर्छ। यन्त्रप्रति केही समय स्थिर हेरेपछि आँखा बन्द गर्दा देखिने आफ्टर-इमेज फोटोपिग्मेन्ट ब्लीचिङ (Photopigment Bleaching) र अपोनेन्ट-प्रोसेस (Opponent-Process) का कारण उत्पन्न हुने सामान्य न्यूरो-भिजुअल घटना हो; यसलाई साक्षी भावमा निहार्दा भित्री दृश्य-प्रशोधनमा असंलग्न एकाग्रता सिकिन्छ। एकाग्र दृष्टि र कोमल जपले सिम्प्याथेटिक-ड्राइभ घटाउँदै वेगस-मध्यस्थ शान्ति (Parasympathetic Tone) बढाउने प्रमाणहरू केन्द्रित ध्यान (Focused Attention) सम्बन्धी अध्ययनहरूमा देखिन्छन्, जसले मुड-रेगुलेसन र दिमागको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) को हल्ला कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। आँखाको सुरक्षित अभ्यासका दृष्टिले पलक झिम्क्याउने दरलाई स्वाभाविक राख्नु, आँखा सुक्खा हुने संकेतमा तुरुन्त विश्राम लिनु, र बलियो झिलमिल बत्ती वा स्क्रिनबाट टाढा रहनु महत्त्वपूर्ण छ। प्रकाश-संवेदनशील मिर्गी भएको इतिहासमा कुनै पनि स्ट्रोब-जस्तै उत्तेजनाबाट जोगिनु र चिकित्सकसँग सल्लाहबिना अभ्यास वृद्धि नगर्नु वैज्ञानिक सतर्कता हो।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

आजको यन्त्र सरल र शान्त छ—धवल पृष्ठभूमिमा कोमल सुनौलो वलय (वृत्त), त्यसको भित्र ८ पात भएको नाजुक कमल, र एकदम मधुर काली बिन्दु ठीक केन्द्रमा। कागजको आकार मध्यम

राखिएको छ ताकि बिन्दु न सानो न अत्यधिक ठुलो देखियोस्। हेर्दा बिन्दुले आफूलाई बोलाएजस्तो भान हुन्छ, कमलका पातहरू श्वासको लयसँग अलिकति खुल्दै-मिल्दैजस्तो अनुभूति आउँछ। आँखा बन्द गर्नासाथ भित्री पर्दामा बिन्दु पहिले अँध्यारो, पछि हल्का हरियो-बैजनी या पूरक रंगतिर फेर्दै ज्वलन्त वृत्तको भित्र देखा पर्छ। त्यो आभा भ्रूमध्यमा मन्द ताराको जस्तो अडिएको अनुभूति हुँदै जान्छ—मानौँ बाहिरी वृत्त आन्तरिक अकाशमा विलीन भई, केवल केन्द्र-बिन्दुको शान्त ज्योति बाँकी छ। यही ज्योतिको हृदयमा मन्त्रको स्वर लहरिएर मिल्छ र समग्र चित्त एक विन्दुमा समाहित हुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

अनुष्का (३२) ले कम्प्युटर स्क्रीनका कारण बढी आँखा थाक्ने गुनासो गर्थिन्। उनले बिहान स्नानपछि पर्खालमा टाँसिएको कमल-वृत्त यन्त्र अगाडि २० मिनेट बस्ने तय गरिन्। पहिलो ५ मिनेट उनले केवल कोमल दृष्टि राखिन्, आँखामा तानावट महसुस हुँदा तुरुन्त पलक-विश्राम गरिन्। आँखा बन्द गरेपछि बचेको वृत्त-कमललाई भ्रूमध्यमा स्थिर राख्दै उनले "ॐ शान्तिः" त्रिस्मरण गर्थिन्। दोस्रो हप्तादेखि उनले एउटा सानो परिवर्तन नोट गरिन्—काम सुरु गर्नु अघि २-३ मिनेट बिन्दु-स्मरण गर्दा ट्याक-ट्याक सन्देशहरू प्रति चञ्चलता घट्यो र निर्णय लिन सजिलो भयो। उनले महत्त्वपूर्ण कुरा सम्झिइन्: कुनै दिन आफ्टर-इमेज स्पष्ट नदेखिँदा पनि अभ्यास सफल हुन्छ, किनकि उद्देश्य आफ्टर-इमेज "बनाउनु" होइन, त्यसमा साक्षी भएर मनको स्थैर्य "सिक्नु" हो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

ध्रुवको कथा बाल-मनको घोर एकाग्रताको अद्भुत उदाहरण हो। अस्वीकृतिको पीडा बोकेर वनतिर गएको ध्रुवलाई नारदले उपदेश दिए—स्थिर आसनमा बसेर अन्तर्मनको ईश्वर-प्रतीकमा धारणा गर। ध्रुवले अढीग भ्रूमध्य-हृदय एकनिष्ठा बनायो; बाहिरी वनको चहलपहल मन्द पर्‍यो, इन्द्रियहरू शान्त भए, र चित्त एक बिन्दुमा सीमित भयो। महिनौँको तपश्चर्यापछि जब हरिहर-विग्रह स्वयं प्रकट भए, ध्रुवको आकाङ्क्षा वैराग्यमा रूपान्तरित भई उसको केन्द्र-अचलता नै दिगन्तको ध्रुवतारामा परिणत भयो। यस कथाले सिकाउँछ—जब दृष्टि बाहिरी अराजक वृत्तबाट हटेर अन्तर-बिन्दुमा टिक्छ, त्यही टिकाउ केन्द्र जीवनको धुरी बन्छ। हाम्रो कमल-वृत्त यन्त्र र बिन्दु-धारणा ध्रुव-भावकै सूक्ष्म साधना हो—बाहिर घुम्ने वृत्त भित्रको अचल केन्द्रमा समाधान पाउँछ, र चित्त क्रमशः धीर-स्थिर बन्छ।

हप्ता ९, दिन ४

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१) आसन तयार गर्नुहोस्: सुखासन/वज्रासन/कुर्सीमा ढाड सीधा, कन्धा आराममा, टाउको हल्का तटस्थ झुकाइमा राख्नुहोस्, श्वासप्रश्वास (natural breathing) सामान्य, कुनै रोकिने (retention) छैन।

२) यन्त्र (Yantra) मिलाउनुहोस्: सेतो कागजमा कालो समानपक्षी त्रिकोण (equilateral triangle) को बीचमा सानो रातो बिन्दु (bindu) बनाइएको सरल सात्विक यन्त्रलाई आँखाको उचाइमा, करिब ५०-७० सेमी टाढा राख्नुहोस्। प्रकाश स्थिर, झिलमिल नभएको होस्।

३) नेत्र-तयारी: १० पटक कोमल पलक-विश्राम (gentle blinks) गर्नुहोस्, अनि करिब ३०-४५ सेकेन्ड तात्ता हथेलीले पामिङ (palming) गरी आँखालाई अँध्यारो-न्यानो विश्राम दिनुहोस्।

४) कोमल त्राटक (soft gazing Trāṭaka): बिन्दुमा दृष्टि नरम राखेर हेर्नुहोस्, ५ मिनेटभन्दा बढी होइन। प्रत्येक १०–१५ सेकेन्डमा स्वाभाविक रूपमा पलक झिम्किन दिनुहोस्; जरिवाना-जस्तो प्रयास कहिल्यै नगर्नुहोस्।

५) सुरक्षित अन्तराल: यदि आँखामा चसक्क, सुख्खापन वा पानी आउने संकेत भए तुरुन्त १०–१५ सेकेन्ड आँखाका पाप्रा बन्द गरेर आराम लिनुहोस्; कसैलाई मिर्गी (epilepsy) इतिहास छ भने दियो/स्क्रिनजस्ता झिलमिल स्रोत प्रयोग नगर्नुहोस्।

६) आँखा बन्द–आन्तरिक प्रतिबिम्ब (after-image visualization): आँखा बन्द गरी भ्रूमध्य (bhrumadhya) क्षेत्रमा रातो बिन्दुको पूरक रङ्गको (जस्तै हरित–नीलाभ) झल्कोलाई शान्त रूपमा नजिक ल्याउनुहोस्। यो आफैँ सर्छ भने, केवल कोमल पुनःकेन्द्रण गर्नुहोस्, बल नलगाउनुहोस्।

७) मन्त्र–समन्वय: सामान्य श्वासप्रश्वाससँगै प्रत्येक सास फेर्दा वा निकाल्दा मनैभित्र “ॐ” वा आफ्नो गुरुमन्त्र (mantra) ५–१० मिनेट जप गर्नुहोस्; कुण्ठन (breath retention) निषेध छ।

८) दोस्रो चक्र: १ मिनेट बिन्दुमा पुनः कोमल दृष्टि, अनि फेरि आँखा बन्द गरी आन्तरिक बिन्दुलाई उज्यालो–स्थिर देख्ने अभ्यास गर्नुहोस्, २–३ मिनेट।

९) समापन: पामिङ ३० सेकेन्ड, गहिरो तर सामान्य श्वास तीन चक्र, टाउको–घाँटी–कन्धा हल्का घुमाएर विश्राम।

१०) कुल अवधि: करिब २० मिनेट — ५ मिनेट कोमल त्राटक + १० मिनेट आन्तरिक बिन्दु–ध्यान + ३–५ मिनेट समन्वय/विश्राम।

११) दैनन्दिन नियम: भोजनपछि तुरुन्त नगर्नुहोस्; भित्री स्थिरता (inner stillness) बलमा होइन, ममता–कोमलतामा (gentleness) आउँछ भन्ने सम्झनुहोस्।

१२) अभिलेख: अन्त्यमा १ मिनेट नोटमा “आज बिन्दुको रङ्ग/आकार/स्थिरता कस्तो थियो?” लेख्नुहोस्, प्रगतिका लागि।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

यो अभ्यासले दृष्टि–एकाग्रता (ekāgratā) बढाउँछ, मनको चञ्चलता घटाएर प्राण (prāṇa) लाई केन्द्रीय धारा सुषुम्ना (suṣumṇā)तर्फ उन्मुख गर्छ, जसले इडा–पिङ्गला (iḍā–piṅgalā)को सूक्ष्म उतार–चढावलाई सन्तुलनतिर लैजान मद्दत गर्छ। बिन्दु–यन्त्र (bindu–yantra) मनको छरितोपनालाई एउटा करुणामय बिन्दुमा ल्याएर सत्व (sattva) गुण जागृत गराउने माध्यम बन्छ। साधारणतया अभ्यासपछि टाउको स्पष्ट, हृदय थितो, आन्तरिक मौन र दृष्टि–कोमलता अनुभव हुन्छ, जसले मन्त्र–जप (mantra japa)लाई पनि गहिरो बनाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

“यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्। ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥”

— भगवद्गीता ६.२६

अनुवाद (नेपाली): जहाँ–जहाँ चञ्चल र अस्थिर मन छरिन्छ, त्यहीं–त्यहींबाट उसलाई सम्हाली आफैँभित्र स्थिरमा पुनःस्थापित गर।

"न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः। तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति॥"
— कठोपनिषद् २.२.१५

अनुवाद (नेपाली): त्यहाँ न सूर्य, न चन्द्र–तारा, न बिजुली, न अग्नि चम्कन्छ; जसको प्रकाशले सबै उज्यालो हुन्छ, त्यही दिव्य–प्रकाशबाट सर्वत्र उज्यालो छ।

यी वचनहरूले बाह्य वस्तुबाट भित्री प्रकाशतर्फ दृष्टि फर्काउने योगिक पथलाई पुष्टि गर्छन्।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल त्राटकले फोटोरिसेप्टर (photoreceptor) र खासगरी कोन (cones)मा हुने क्षणिक फोटोपिग्मेन्ट ब्लीचिङ (photopigment bleaching) र ओपोनन्ट–प्रोसेस सिद्धान्त (opponent-process theory)का कारण नकारात्मक आफ्टर–इमेज (negative after-image) उत्पन्न हुन्छ, जसलाई हामी आँखा बन्द गर्दा पूरक रङ्गमा देख्छौँ। यस प्रक्रियामा रेटिनाको लाटेरल इनहिबिसन (lateral inhibition), थोरै समयपछि एलजीएन (lateral geniculate nucleus) र भिजुअल कोर्टेक्स V1 (visual cortex V1)का नेटवर्कहरू संलग्न हुन्छन्, जसले आन्तरिक प्रतिबिम्बलाई स्थिर राख्न सहयोग पुऱ्याउँछन्। स्थिर, नरम दृष्टिले माइक्रोस्याकेड (microsaccade)हरूको आवृत्ति/प्रामाण घटाउँछ र सुपिरियर कोलिकुलस (superior colliculus)मार्फत ध्यान–उन्मुख दृष्टि नियन्त्रण सहज बनाउँछ। slow, normal breathing र स्थिर दृष्टिबाट पारासिम्पेथेटिक (parasympathetic) टोन बढ्न सक्छ, जसले हर्ट–रेट भ्यारीएबिलिटी (heart rate variability) सुधारतर्फ र तनाव–रिस्पोन्स घटतर्फ संकेत गर्छ। केन्द्रित ध्यानले प्रि–फ्रन्टल नियमन (prefrontal regulation) बढाएर डिफल्ट मोड नेटवर्क (default mode network)को अतिसक्रियता घटाउन मद्दत गर्ने प्रक्षेपहरूसँग मेल खान्छ। सुरक्षा दृष्टिले, समयमा–समयमा पलक झिम्किन दिनु tear film पुनर्स्थापनाका लागि आवश्यक छ; पामिङले ओर्बिक्युलारिस ओक्युली (orbicularis oculi) मांसपेशी–आराम दिन्छ। फोटो–संवेदी मिर्गी (photosensitive epilepsy) भएकाहरूले झिलमिल स्रोतबाट टाढा रहनैपर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्— सेतो पृष्ठभूमिमा रातो बिन्दु सहितको कालो त्रिकोण, ठीक आँखाको उचाइमा। कोमल नजरले बिन्दुलाई "पिघल्ने" जस्तो बनाउँदा वरिपरि सेतो पाना विस्तारै पृष्ठभूमि हुँदै जान्छ। आँखा बन्द गर्दा भ्रूमध्य (bhrumadhya)मा हरित–नीलाभ कण–बिन्दु उदाउँछ, त्रिकोण भने हल्का सुनौलो–सेतो रेखा भएर उदीयमान चन्द्र–जस्तो चम्किन्छ। श्वास न त छिटो न ढिलो—सामान्य; प्रत्येक सास–निसाससँग बिन्दु हल्का–हल्का धड्के जस्तो महसुस हुन्छ, मानौँ निधारको भित्री आकाशमा सानो दीप ज्योति स्थिर छ। यदि प्रतिमा तल–माथि सर्छ भने, आँखाका कोराहरू आराममा राख्दै, केवल इरादा (gentle intention)ले त्यसलाई मध्यरेखामा ल्याउनुहोस्, र छातीभित्रको पसलिएको शान्ति–भावले प्रतिमालाई स्थिर बनाइराख्नुहोस्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौँकी परियोजना–अभियन्ता समीरा बेलुकी घर फर्किनु अघि कार्यालयको खाली कोठामा २० मिनेट यो अभ्यास गर्छिन्। उनले पर्खालमा टाँसिएको त्रिकोण–बिन्दु यन्त्रमा ५ मिनेट कोमल दृष्टि राखेपछि आँखा बन्द गर्छिन्। सुरुमा हरियो–नीलो बिन्दु छिट्टै हराउँथ्यो; एक हप्ता भित्र, मन्त्र

"ॐ नमो नारायणाय" (mantra)को मनो–जपसँग प्रतिमा ३०–४० सेकेन्ड टिक्न थाल्यो। फलस्वरूप, साँझको थकान हुँदा–हुँदै पनि घर पुगेपछि छोराछोरीसँग धैर्यतापूर्वक समय बिताउन सक्ने भइन्। उनले विशेष गरी कम्प्युटर कामको बीच–बीचमा १ मिनेटको पामिङ र केही कोमल पलक–विश्राम थपेपछि आँखाको सुख्खापन घटेको अनुभूति गरिन्। यसरी अभ्यासले उनको ध्यान–स्वच्छता (attentional clarity) र समग्र मन–शरीरको सन्तुलनलाई सात्त्विक बनायो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

गुरु द्रोणाचार्यले राजकुमारहरूलाई धनुर्विद्या सिकाउँदा एक दिन पर्खालमा टाँसिएको काठको चरा राखेर प्रश्न गरे: "तिमीले के–के देख्यौ?" सबैले रूख, पात, हाँगा भन्दै सूची सुनाए। अर्जुनको पालो आयो। उनले भने, "म केवल चराको आँखामात्र देख्छु।" गुरु मुस्काए, "अब बाँण छोड।" एक क्षणको मौनपछि बाँणले ठीक आँखामै प्रहार गऱ्यो। यो कथाले बाहिरी बखेडाबाट मनलाई हटाएर एक बिन्दुमा स्थिर राख्ने शक्तिलाई देखाउँछ। हाम्रो आजको अभ्यासमा पनि बाहिरी आकृति—त्रिकोण र बिन्दु—बाट सुरु भएर अन्ततः भित्री बिन्दुमा दृष्टि टिक्छ। जब मन केवल "एक"लाई देख्न सिक्छ, तब मन्त्रको अर्थ उदाउँछ, र उपनिषद्ले वर्णन गरेको भित्री प्रकाश—"जसको उज्यालोले सबै उज्यालो छ"—झल्किन थाल्छ। तर सावधानी यही हो: अर्जुनको एकाग्रता जस्तै तीक्ष्ण, तर सात्त्विक; कुनै कठोरता र आँखामा पीडा होइन, करुणायुक्त स्थिरता र कोमल दृष्टि। यसरी आन्तरिक यन्त्र–ध्यान र त्राटकले हाम्रो जीवनमा लक्ष्य–स्पष्टता, संयम र भित्री ज्योति उब्जाउँछ।

हप्ता ९, दिन ५

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१) स्थान तयार गर्नुहोस्: सिधा मेरुदण्ड (Spine) सहित आसनमा बस्नुहोस्, दुवै खुट्टा स्थिर, मुख सहज, दाँत नचिप्किने। कोठामा मधुरो, झिमिक्क नहुने उज्यालो होस्। खण्ड ५ को आँखासम्बन्धी सावधानीहरू सम्झनुहोस्, विशेषतः यदि तपाईंलाई प्रकाश-संवेदनशील मिर्गी (Photosensitive epilepsy) छ भने चिकित्सकको सल्लाहबिना हेर्दै-हेर्दै झिम्किने स्रोत नचलाउनुहोस्।

२) आँखाको पूर्व-विश्राम: ३० सेकेन्ड तात्तातो हस्ततापन-पामिङ (Palming) गरेर आँखामा हल्का न्यानोपन दिनुहोस्, त्यसपछि १२ पटक कोमल पलक-चलन (Blinking) गर्नुहोस्। टाढा-बित्तिकै २–३ पटक हेरेर आवास (Accommodation) शिथिल पार्नुहोस्; कुनै पनि क्षण श्वास रोकिनु नदिई स्वाभाविक श्वास (Natural breathing) निरन्तर रहोस्।

३) यन्त्र तयार: आजको बाह्य यन्त्र (Yantra) "कमल-वृत्त (Lotus-Circle)" हो — सेतो कागजमा मध्यम आकारको वृत्तभित्र ८ पंखुरा भएको सानो कमल, ठीक बीचमा सानो काला बिन्दु (Bindu)। यन्त्रलाई आँखा देखि करिब एक हात टाढा, दृष्टि-रेखासँग बराबर उचाइमा राख्नुहोस्।

४) कोमल त्राटक (Soft Gazing): बिन्दुमा हल्का तर स्थिर दृष्टि (Gaze) राख्नुहोस्। २०–३० सेकेन्ड आँखा खुलै स्थिर राख्ने, त्यसपछि २–३ साना झिम्कन दिनुहोस्। यसरी ५ चक्र दोहोर्याएर जम्मा करिब ५ मिनेट। आँखा दुखाइ, जलन, आँसु आए तुरुन्त १०–१५ सेकेन्ड पलक-विश्राम दिनुहोस्; कुनै क्षण पनि आँखालाई कष्ट नपुऱ्याउनुहोस्।

५) आन्तरिक प्रतिबिम्ब ध्यान (After-Image Visualization): अब आँखा कोमलतापूर्वक बन्द गर्नुहोस्, भ्रूमध्य (Bhrumadhya) क्षेत्रमा चिद्धाकाश (Chidakasha — inner sky) भित्र कमल-वृत्तको उल्टो-रङ्गको प्रतिबिम्ब स्वतः देखिन सक्छ। जति देखिन्छ त्यति समय शान्त हेर्नुहोस्। प्रतिबिम्ब मन्द हुँदै गएपछि, मात्र बिन्दुमा ध्यान राख्दै सेतो-दीप्त बिन्दु कल्पना गर्नुहोस्।

६) मन्त्रमय बिन्दु-ध्यान: भित्री बिन्दुमा टिकेर अन्तर-जप (Mental Japa) "ॐ" १०८ पल्ट वा करिब ८–१० मिनेटसम्म गर्नुहोस्। श्वास स्वाभाविक राख्नुहोस्, कुम्भक (Breath retention) कहिल्यै नगर्नुहोस्। यदि मन भट्कियो भने पुनः बिन्दु र मन्त्रमा फर्किनुहोस्।

७) समापन: ३० सेकेन्ड पामिङ, ६–६ पटक घडीघुम्ती र प्रतिघडीघुम्ती कोमल नेत्र-घुमाइ (Ocular rotations), १२ पटक पलक-विश्राम। अन्त्यमा हृदयमा कृतज्ञताको भाव जागृत गरी छोटो डायरीमा आजको अनुभवका २–३ वाक्य टिपोट गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कमल-वृत्त यन्त्र (Lotus-Circle Yantra) शुद्धता र विसर्जनको संयुक्त प्रतीक हो—वृत्त (Circle) अनन्तता र संरक्षण, कमल (Lotus) अन्तर्स्फुटित सात्त्विक (Sattvic) चेतनाको प्रस्फुटन, र बिन्दु (Bindu) मूल-केन्द्रित एकाग्रताको संकेत। कोमल त्राटक (Soft Trataka) ले दृष्टि-स्थिरता (Gaze stabilization) मार्फत चञ्चल इन्द्रिय-प्रवाहलाई एकै बिन्दुमा बाँधेर धारण (Dharana) को आधार बनाउँछ। आँखा बन्द गरी आन्तरिक प्रतिबिम्बमा टिक्नु दृश्य-प्रक्रियालाई बाह्यबाट भित्री चिद्धाकाशतर्फ मोड्ने सानो सेतु हो, जसले अज्ञा-क्षेत्र (Ajna region) मा सूक्ष्म जागरूकता बढाउँछ। मन्त्र-जपले (Mantra Japa) मानसिक कम्पन (Mental vibration) लाई लयात्मक बनाउँदै विक्षेप घटाउँछ, र सात्त्विक तन्तु (Sattvic guna) लाई पोषण गर्दछ। समग्रमा, यो क्रमले तनाव न्यून, निन्द्रा-सन्तुलन, र निर्णय-स्पष्टता जस्ता व्यवहारिक फल दिन्छ, तर अभ्यास कहिल्यै पीडासम्म नपुग्ने गरी मात्र गर्नु आवश्यक छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः। संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥" — भगवद्गीता ६.१३

नेपाली अर्थ: "काय, शिर रग्रीवा सम र अचल राखी, आफ्नो नाकको अग्रभागतर्फ दृष्टि स्थिर गरी, अन्य दिशातर्फ नहेर।"

"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।" — योगसूत्र ३.१

नेपाली अर्थ: "चित्तलाई कुनै देश (क्षेत्र/वस्तु) मा बाँध्नु नै धारणा हो।"

"विशोका वा ज्योतिष्मती।" — योगसूत्र १.३६

नेपाली अर्थ: "शोक-रहित ज्योति (आन्तरिक प्रकाश) मा ध्यान गर्दा मन स्थिर हुन्छ।"

"पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात्पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्।" — कठोपनिषद् २.१.१

नेपाली अर्थ: "स्वयम्भूले इन्द्रिय-द्वार बाहिरतिर उन्मुख बनाइदिएकाले प्राणी बाहिरतिर हेर्छ; भित्री आत्मालाई कमैले देख्छ।"

यी सूक्तिहरूले दृष्टि-स्थिरता, चित्त-एकाग्रता र आन्तरिक ज्योतिको ध्यानको मार्गलाई प्रतिपादन गर्छन्, जसको व्यावहारिक रूप आजको त्राटक र आन्तरिक यन्त्र-ध्यान हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल त्राटकमा स्थिर दृष्टि राख्दा स्याकेडिक आँखाको चाल (Saccade) घट्छ र अटेनसनल-नेटवर्क (Attentional networks) विशेषतः फ्रन्टो-पेरिएटल (Fronto-parietal) सर्किटको स्थिर सक्रियताले विक्षेप कम गर्छ। २०–३० सेकेन्डको स्थिर हेर्ने क्रममा रेटिनामा (Retina) फोटोपिग्मेन्ट ब्लीचिङ (Photopigment bleaching) र अपोनेन्ट-प्रोसेस (Opponent-process) अनुकूलन हुन्छ, जसका कारण आँखा बन्द गर्दा पूरक रङ्गको आफ्टर-इमेज (After-image) प्रकट हुन्छ; यसलाई सजग भएर नियाल्दा टप-डाउन (Top-down) ध्यान-दिशाले भित्री दृश्य-प्रतिनिधित्व (Internal visual representation) सुदृढ हुन्छ। नियमित पलक-विश्रामले अश्रुपट (Tear film) स्थिर राखी ड्राइ-आई (Dry eye) जोखिम घटाउँछ, र कोमल पामिङद्वारा परिओरबिटल (Peri-orbital) मांसपेशी शिथिल भई परासंवेदी तन्त्रिका-तन्त्र (Parasympathetic nervous system) सक्रियतामा मद्दत पुग्छ। श्वासलाई स्वाभाविक राख्नु महत्त्वपूर्ण छ, किनकि कुम्भकले कार्डियोरेस्पिरेटोरी (Cardiorespiratory) लय बिगार्न सक्छ। प्रकाश-संवेदनशील मिर्गी भएका व्यक्तिमा झिमिक्क-झिमिक्क गर्ने वा उच्च-कन्ट्रास्ट, द्रुत-फ्लिकर दृश्यले आक्रमण निम्त्याउन सक्छ; त्यसैले स्थिर, अ-फ्लिकर यन्त्र, मधुरो प्रकाश, र छोटो अन्तरालको अभ्यास सुरक्षित मानिन्छ। समग्रमा, यो विधि सेन्सोरिमोटर (Sensorimotor) शान्तता, भिजुअल-कोर्टिकल (Visual cortical) अनुकूलन र भिसेरल (Visceral) शमनमा आधारित छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

शुभ्र पृष्ठभूमिमा करिब तिन-सेन्टीमिटर व्यासको वृत्त बीचैमा खिचिएको छ। त्यो वृत्तभित्र अष्टदलकमल — आठ समान पंखुरा, कुनै पोल्का वा घना रङ्ग होइन, हल्का निलो वा फिका गुलाबी रेखामात्र। बिलकुल केन्द्रमा तिलझैँ सानो काला बिन्दु छ, जसैलाई दृष्टिको नुहुनु (Bathe the gaze) गरिन्छ। हेर्दा वृत्तको परिधि शान्त औँठीझैँ स्थिर, कमलका पंखुरा न त धेरै बाक्ला न धेरै फिक्का, बस् आकृतिको स्मरण सजिलो हुने गरी। केही सेकेन्ड पछि आँखा बन्द गर्दा यही वृत्त

र कमल हल्का पूरक-रङ्गमा नीलाभ वा हरियो झुल्काइँ भित्र प्रकट हुन्छ, र बीचको काला बिन्दु सेतो-दीप्त बिन्दुमा रूपान्तरित भई भ्रूमध्यको आकाशमा निस्पन्द टड्कारिन्छ। यही दीप्त-बिन्दु आजको भित्री यन्त्रको केन्द्र हो।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

एक गृहस्थ साधक "अरुण" बिहानको कार्यालय-अगाडि २० मिनेट निकाल्छन्। उनले बैठकको कुर्सीलाई पर्खाल नजिक सारेर, आफ्नो बनाएको सरल कमल-वृत्त यन्त्र आँखा-समान उचाइमा टाँस्छन्। ३० सेकेन्ड पामिङ, १२ पटक पलक-विश्रामपछि उनी ५ चक्रको कोमल त्राटकमा बस्छन्—हरेक चक्र करिब ३० सेकेन्ड स्थिर नजर, अनि २–३ कोमल झिम्की। चौथो चक्रमा हल्का जलन अनुभूति भएपछि उनी तुरुन्त १५ सेकेन्ड आँखा आराम गरेर मात्र अर्को चक्र गर्छन्। त्यसपछि आँखा बन्द, भ्रूमध्यमा नीलाभ वृत्त र उज्यालो बिन्दु आफैं झल्कँदा उनी भित्रभित्रै "ॐ" को १०८ जप गर्छन्। मन कामको सूचीमा भट्कँदा, उनी कुनै दोषबोध बिना बिन्दुमा फर्कन्छन्। अन्त्यमा पामिङ र आँखाको कोमल घुमाइपछि, डायरीमा "आज बिन्दु उज्यालो र स्थिर; बैठकमा बोली शान्त रह्यो" भनेर २ वाक्य लेख्छन्। सो दिन अपराह्नको प्रस्तुतिमा उनलाई शब्दहरू चुस्त र धड्कन स्वाभाविक अनुभूत हुन्छ—यही हो सात्त्विक यन्त्र-प्रभावको व्यवहारिक प्रमाण।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

द्रोणाचार्यले वीर्य-परीक्षा गर्दा कौरव-पाण्डवलाई रूखमा टाँगिएको माछाको आँखामा बाण हान्न बोले। सबैले तयारी गरे। द्रोणले एक-एक गरी सोधे, "तिमीले के देख्दैछौ?" कसैले रूख, कसैले पात, कसैले माछा र आकाश भने। अर्जुनको पालो आयो। उनले शान्त स्वरमा भने, "गुरु, म केवल माछाको आँखा (बिन्दु) मात्र देखिरहेँ।" द्रोणले प्रसन्न भई इशारा गरे, र अर्जुनको बाण ठीक बिन्दुमा लाग्यो। कथाको सार यही हो—जब दृष्टि-वृत्ति (Gaze and attention) एकै बिन्दुमा विश्राम गर्छ, बाहिरी विवरणहरू फिक्का पर्छन् र लक्ष्य भेदिन्छ। आजको कमल-वृत्त र बिन्दु-ध्यान यो अर्जुनी एकाग्रताको सात्त्विक रूप प्रशिक्षण हो—अहंकार वा जितको लागि होइन, भित्री प्रस्फुटन र करुण-प्रज्ञाको लागि।

हप्ता ९, दिन ६ ध्रुव-बिन्दु र कमल-वृत्तको कोमल त्राटक Soft Trataka on Polestar Point and Lotus-Circle

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१) साधनास्थल तयार गर्नुहोस्: उज्यालो स्थिर बत्ती (Non-flicker LED) राखेर, सेतो कागजमा सरल सात्त्विक यन्त्र (Yantra) बनाउनुहोस्—मध्यमा सानो कालो बिन्दु (Bindu), त्यस वरिपरि हल्का सुनौलो वृत्त (Circle) र अत्यन्त पातलो रेखाको आठ-पाता कमल (Lotus) को रूपरेखा। यन्त्र आँखा भन्दा करिब १ मिटर टाढा, दृष्टिसँग समान उचाइमा राख्नुहोस्।

२) आसन (Asana) ग्रहण गर्नुहोस्: सुखद र स्थिर आसनमा मेरुदण्ड सीधा, काँध शिथिल, हत्केला मुनि थाईमा। जिब्रो स्वाभाविक, दाँत हल्का छुट्टिएका। श्वास पूर्णतया सामान्य नासिकामार्गी रख्नुहोस्, कुनै पनि अवस्थामा कुम्भक (Breath Retention) नगर्नुहोस्।

३) पलक-विश्राम (Blink Relaxation) र पल्मिङ (Palming): ३०–४० सेकेण्ड छिटो–कोमलरूपमा पलक झिम्क्याउनुहोस्, त्यसपछि तन्त्री नओल्याई दुई हातको तातोपन आँखामाथि हल्का कपसम्पर्कमा २०–३० सेकेण्ड राख्नुहोस्। दबाब नदिनुहोस्।

४) कोमल त्राटक (Soft Trataka) आरम्भ: दृष्टि बिन्दु (Bindu) मा राख्दै ५ मिनेट बस्नुहोस्। आँखा खुला, तर दृष्पटल (Gaze) कोमल—किनाराहरू मात्र हल्का देखिरहेका भइदिउन्, बलपूर्वक नहेर्नुहोस्। आवश्यक परे सामान्य रूपमा पलक झिम्क्याउन अनुमति दिनुहोस्।

५) थकान संकेतमा विश्राम: यदि पोल्ने, सुख्खा, पानी झर्ने वा टाउको भारी हुने महसुस भयो भने तुरुन्त २०–३० सेकेण्ड आँखा बन्द गरी आराम लिनुहोस् र मात्र त्यसपछि निरन्तरता दिनुहोस्।

६) आँखा बन्द गरी आन्तरिक प्रतिबिम्ब (After-Image Visualization) सम्हाल्ने: ५ मिनेट पछि आँखा बन्द गर्नुहोस् र भ्रूमध्य/आज्ञा-केन्द्र (Ajna Center) वरिपरि देखिने बिन्दुको झिनो छापलाई सजिलै सम्हाल्नुहोस्। छाप क्रमशः हरियो/बैजनी हुँदै फिका हुन सक्छ—त्यसमा कोमल ध्यान राख्नुहोस्, बल नलगाउनुहोस्।

७) आन्तरिक यन्त्र-ध्यान (Internal Yantra Visualization): प्रतिबिम्ब मन्दिँदै जाँदा, त्यही ठाउँमा सानो उज्यालो बिन्दु र त्यस वरिपरि हल्का वृत्त–कमलको रूपरेखा मानसिक रूपमा रेखाटित गर्दै ७–८ मिनेट बस्नुहोस्।

८) मन्त्र-संयोग (Mantra Integration): मौन जपमा "ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः" को कोमल ध्वनि–स्मृति जोड्नुहोस्; प्रत्येक जपमा बिन्दु उज्यालो हुँदै दिमाग शान्त हुँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्। श्वास साधारण र निःश्रम रहोस्।

९) समापन: बिस्तारै ध्यान बाहिर ल्याएर १५–२० सेकेण्ड कोमल पल्क–विश्राम, त्यसपछि आँखालाई दायाँ–बायाँ, माथि–तल कोमल घुमाइ २–३ श्वास बराबर गर्नुहोस्। टाउको/घाँटी नहलाउनुहोस्, दृष्टि मात्र हल्लाउनुहोस्।

१०) समय-संरचना: घर–अभ्यास २० मिनेट—५ मिनेट कोमल त्राटक + १२ मिनेट आन्तरिक बिन्दु–यन्त्र–ध्यान + ३ मिनेट समापन–विश्राम।

११) सावधानी: खण्ड ५ मा दिइएको मिर्गी–सावधानी (Epilepsy Precaution) कडाइका साथ पालना गर्नुहोस्—झिलिमिलि बत्ती, तेज चम्किने पर्दा, वा स्ट्रोब प्रकाशबाट जोगिनुहोस्। चस्मा लगाउनेले आवश्यक परे चस्मासहित अभ्यास गर्न सक्छन्। कुनै पीडा भए तुरुन्त रोक्नुहोस्।

१२) नियत (Intention): आजको अभ्यासको बीज–वाक्य "ध्रुवत्व"—दृष्टि र चित्त दुवैमा स्थिर–कोमल नङ्गर बसाल्ने संकल्प राख्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

यस अभ्यासको मूल अभिप्राय दृष्टि–स्थिरता र चित्त–एकाग्रता सँगसँगै विकास गर्नु हो। कोमल त्राटक (Trataka) ले आँखाको अनावश्यक साकेडिक (Saccadic) गतिविधि घटाएर आन्तरिक शान्ति निम्त्याउँछ, जसले सात्त्विक (Sattvic) भाव–दशा निर्माण गर्छ। बिन्दु (Bindu) प्रतीकात्मक रूपमा चित्तको एकाग्र–बीज हो; जब यसलाई बाह्यबाट आन्तरिक बनाइन्छ, ध्यान (Dhyana) को प्रवाह गहिरिन्छ र धारण (Dharana) बाट प्रज्ञा–प्रभा तर्फको गलैंचा खुल्छ। तान्त्रिक दृष्टिले, भ्रूमध्यको आज्ञा–केन्द्र (Ajna Center) मा उज्यालो बिन्दुको अनुभव प्राण (Prana) लाई केन्द्रीय नाडी–प्रवाहमा सम्हाल्दै विवेक–दीप्ति र निर्णय–शक्ति कसिलो बनाउँछ। परिणामतः प्रतिक्रियात्मकता घट्छ, धैर्य बढ्छ र कार्य–स्मृति स्पष्ट हुन थाल्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"धारणा" र "दृष्टि-संयम" सम्बन्धी प्राचीन सूत्रहरू यस अभ्यासको मेरुदण्ड हुन्।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥

योगसूत्र ३.१

नेपाली भावार्थ: चित्तलाई एउटा निश्चित देश/क्षेत्रमा बाँध्नु नै धारणा हो।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥

योगसूत्र ३.२

नेपाली भावार्थ: त्यही धारणा-क्षेत्रमा प्रत्ययको निरन्तर एकतानता नै ध्यान हो।

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर् ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥

भगवद्गीता ६.१३–१४

नेपाली भावार्थ: शरीर-टाउको-घाँटी समरूप र स्थिर राखेर, नासिकाग्रतिर दृष्टि राखी, शान्तचित्त भई, मन संयम गरेर परम लक्ष्यमा स्थित हुनु।

परम्परागत गुरु-वचन: "नेत्र-स्थिरता चित्त-स्थिरताकै ढोका हो।" यस बाणीको साधक-अनुभव यही अभ्यासले प्रमाणित गर्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल दृश्य-स्थिरता अभ्यास गर्दा साकेड (Saccade) र माइक्रोसाकेड (Microsaccade) को आवृत्ति घट्न सक्छ, जसले डोर्सल अटेन्सन नेटवर्क (Dorsal Attention Network) र फ्रन्टोपारिएटल कन्ट्रोल नेटवर्क (Frontoparietal Control Network) लाई एकाग्र कार्यमा टिकाइ राख्न मद्दत गर्छ। ५ मिनेटजति स्थिर-कोमल दृष्टिपश्चात आँखा बन्द गर्दा देखिने आन्तरिक प्रतिबिम्ब (Negative After-Image) रेटिनाको (Retina) फोटोपिग्मेन्ट (Photopigment) अनुकूलन र लेटरल इनहिबिसन (Lateral Inhibition) को परिणाम हो। यसलाई सजिलै सम्हाल्नु मानसिक चित्रण (Visual Imagery) हो, जसमा भिजुअल कोर्टेक्स (Visual Cortex) का प्रारम्भिक क्षेत्रहरू (V1–V4) सक्रिय हुन्छन् र ध्यान-नियन्त्रण प्रणालीसँग सहकार्य गर्छन्।

शरीरिक रूपमा, कोमल-दृष्टि, शिथिल-काँध र नियमित नासिकामार्गी साधारण श्वासले परासिम्पाथेटिक (Parasympathetic) सक्रियता सहयोगी हुन्छ, हृदय-धड्कन र छाला-विद्युत प्रतिक्रियामा शान्त प्रवृत्ति देखिन सक्छ। आँखासम्बन्धी सर्तकता—बलपूर्वक नहेर्नु, नियमित पलक-झिम्क्याउनु, पल्मिङ्मा दबाब नदिनु—ले आँखा सुक्खापन र असहजता घटाउन सहयोग गर्छ। मिर्गी (Epilepsy) को सम्भावना भएको व्यक्तिमा झिलिमिली/द्रुत-फ्लिकर प्रकाशले ट्रिगर गर्न सक्ने भएकाले स्थिर र सौम्य प्रकाश अपरिहार्य हो। यी सबै युक्तिहरू मुख्यधारको स्नायुविज्ञान र दृष्टि-शारीरविद्यामा वर्णित यथार्थसँग मेल खान्छन्।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

तपाईंको अगाडि A5 आकारको सेतो पानामा कोरिएको यन्त्र (Yantra) छ—सबैभन्दा बीचमा तिलको दानाभन्दा सानो, एकदम गोलो कालो बिन्दु (Bindu)। बिन्दुलाई घेरेको छ—झिनो

सुनौलो–फिक्को वृत्त (Circle), जसको घेराभित्र कमल (Lotus) का आठ पात हाराहारी दूरीमा, काठमाडौँको शरद–आकाशजस्तो सफा रेखामा उकेरिएका छन्। कक्ष शान्त छ; बत्तीको उज्यालो तलतिर झर्दै बिन्दुको किनाराभन्दा बाहिर हल्का प्रकाश–आभा बनाएको छ।

दृष्टि बिन्दुमा बस्दा छेउतिरका रेखा हल्का धुम्म छन्—यही कोमलता चाहिएको हो। ५ मिनेटपछि आँखा बन्द हुन्छन्, र भित्री पर्दामा त्यही बिन्दु एकछिन हरियो–बैजनी छाप हुँदै प्रकट हुन्छ। तपाईं त्यो छाप झिमिक्क झिमिक्क हुँदै फिका भइरहँदा, मानस–क्यानभासमा पुनः उज्यालो बिन्दु कोर्छन्, र त्यस वरिपरि सुनौलो वृत्त, अनि झिनो कमल–रेखा—लहरो नआउने, तर बिलकुल बल नलगाउने मुकुल–स्थिरता। प्रत्येक मौन "ॐ शान्तिः" सँग बिन्दु अलिक उज्यालो, मन अलिक शान्त।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी ३२ वर्षीया अनुसन्धान–विद्यार्थी सुमित्राले यस हप्ताको अभ्यास सुरु गर्दा उनको मुख्य चुनौती थियो—डिजिटल पढाइपछि आँखामा थकान र ध्यान चञ्चलता। उनले बिहान कक्षा अघि २० मिनेट र बेलुकी छुट्याएर २० मिनेट यसै विधि अपनाइन्। पहिलो तीन दिनमा उनले पलक–विश्राम र पल्मिङलाई बढी समय दिइन्, ताकि आँखामा कुनै तानाव नहोस्। चौथो दिनदेखि ५ मिनेटको कोमल त्राटक (Trataka) सहज लाग्यो र आँखा बन्द गरेपछि प्रतिबिम्ब देखिने समय लामो भयो। सातौँ दिनसम्म आइपुग्दा उनले कपी–कलमसमेत नछोई प्रस्तुति–रूपरेखा मनमै स्पष्ट देख्न सक्ने "मानस–चित्र" बन्न थालेको अनुभव गरिन्। राति सुत्नुअघि ३ मिनेटको समापन–विश्रामले निन्द्रामा मद्दत भएको अनुभूति भयो। उनी भन्छिन्—"बिन्दुमा बसेर मन सम्हाल्दा दिनभर 'ट्याब' बदल्ने बानी घटेको छ,"—ठ्याक्कै त्यही ध्रुवत्व जुन यस दिनको सार हो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

ध्रुवको कथा स्थिर–दृष्टि र अडिग–चित्तको जीवन्त प्रतीक हो। सानो उमेरमै अपमानको टीसले कुदिरहेको हृदय लिएर ध्रुव वनतिर लागे। मार्गमा नारद (Nārada) ऋषिले उनलाई अंतरमुखी हुन सिकाए—प्राण शान्त पार, मनलाई हृदयस्थित दिव्य–बिन्दुमा टिकाऊ। ध्रुवले अडिग साधना गरे; दिनहुँ एउटै लक्ष्य—हृदयको उज्यालो बिन्दुमा ईश्वरीय छवि जागृत गरिरहनु। समयसँगै उनका इन्द्रियहरू शान्त भए, मन निष्कम्प भयो, र अन्ततः विराट–अनुभूति प्राप्त भयो। देवताहरूले उनको अचल एकाग्रता देखे; उनको नाम नै ध्रुव—अचल—र आकाशको ध्रुवताराको (Polestar) रूपमा स्मरणीय बन्यो।

आजको अभ्यासमा हामी बिन्दु र कमल–वृत्त सम्हाल्दै ध्रुवको त्यही अचलता स्मरण गर्छौँ। बाह्य बिन्दु केही मिनेट; त्यसपछि अन्तर–आकाशमा त्यो नै बिन्दु—यो द्वार नै हो धारणा (Dharana) बाट ध्यान (Dhyana) तिर उक्लने। ध्रुवले जस्तै, हामी पनि बलपूर्वक होइन, कोमल तर अचल अङ्कुरलाई पानीजस्तै ध्यान दिँदै, मनलाई आफ्नै आन्तरिक ध्रुव–बिन्दुमा टिकाउन सिक्छौँ। यही सात्त्विक तन्त्र–मार्गको सन्देश हो—कोमल दृष्टि, अडिग हृदय, र शान्त प्रकाश।

हप्ता ९, दिन ७ शान्त — अन्तर्बिन्दु-दीप ध्यान

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

१) शांत, हावापानी सन्तुलित कोठा रोज्नुहोस्, भित्तामा आँखा-उचाइमा १–१.५ मिटर टाढा सरल सात्विक यन्त्र (बीचमा बिन्दु भएको त्रिकोण वा कमल-वृत्त) टाँस्नुहोस्, प्रकाश एकनासे र झिलिमिलीविना राख्नुहोस्।

२) मेरुदण्ड (Spine) सीधा राखी आसनमा बस्नुहोस्, कुर्सीमा बस्दा खुट्टा भुइँमा समान राख्नुहोस्, अनुहार र कन्धा शिथिल पार्नुहोस्, नाकबाट स्वाभाविक ढङ्गले सास फेर्नुहोस् र कहिल्यै रोकिनुहुन्न।

३) पलक-विश्रामका लागि ३०–४५ सेकेण्ड छेलछेल्ती तातो पञ्जाले आँखालाई हत्की (Palming) गर्नुहोस्, त्यसपछि १० पटक सजिलै पलक झिम्क्याएर आँखा न्यानो बनाउनुहोस्।

४) कोमल त्राटक (Soft Gazing) सुरु गरी यन्त्रको केन्द्रीय बिन्दुमा कोमल दृष्टि टिकाउनुहोस्, बलजबर नगर्नुहोस्, पलक झिम्क्याँदा पनि ध्यान निरन्तर राख्नुहोस्, करिब ५ मिनेटसम्म जारी राख्नुहोस्।

५) अब आँखा बिस्तारै बन्द गरी भ्रूमध्य (Bhrumadhya) क्षेत्रतिर ध्यान ल्याउनुहोस् र भर्खर देखिएको यन्त्रको आन्तरिक प्रतिबिम्ब (After-Image) स्वतः उदाउनु दिनुहोस्, जसरी छ त्यस्तै देखिन दिनुहोस्।

६) मन भट्किए वा छविबिम्ब फिका भए फेरि १०–१५ सेकेण्डका लागि आँखा खोलेर बिन्दुमा कोमल त्राटक गरेर पुनः बन्द गरी आन्तरिक बिन्दु-ध्यानमा फर्किनुहोस्; यो चक्र ३–४ पटक दोहोर्‍याउन सक्नुहुन्छ।

७) मनमा शान्त स्पन्दन बसाल्न श्वास फेर्ने लयसँगै मौन जपे "ॐ शान्तिः" (Om Shantih) बृद्धिलाई अनुमति दिनुहोस्, कुनै कुम्भक (Breath Retention) नगर्नुहोस् र श्वास स्वाभाविक बहनमा नै राख्नुहोस्।

८) समापनमा छेलछेल्ती हत्की गरेर प्रकाश–अँध्यारोको संक्रमण सजिलो बनाउनुहोस्, त्यसपछि टाढा–नजिक फोकस ५ चक्र र हल्का गर्दन घुमाउँदै दृष्टि–कण्ठ शिथिल पार्नुहोस्।

९) आखाँमा चस्साहट, पीडा, चक्कर, वा मिर्गी (Epilepsy) को झल्को आएसाथ तुरुन्त अभ्यास रोकिनुहोस्; प्रकाश झिलिमिली भएको घेरा, तेज मोमबत्ती वा स्ट्रोब जस्तो ट्रिगर कहिल्यै नप्रयोग गर्नुहोस्।

१०) अन्त्यमा १–२ वाक्य नोट गर्नुहोस्—आज आन्तरिक छविबिम्बको स्पष्टता (१–५) कति थियो र बिन्दुमा टिकिरहँदा मनको भाव कस्तो रह्यो।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

आन्तरिक यन्त्र–ध्यानले दृष्टि–स्थिरता र चित्त–एकाग्रता एकैसाथ विकास गर्छ, जसले धारणा (Dharana) को आधार मजबुत पार्दै प्रत्याहार (Pratyahara) लाई सहज बनाउँछ। बाह्य बिन्दुमा कोमल त्राटक गर्दा इन्द्रियको रजस् शान्त हुँदै भित्री स्पेस–चिदाकाश (Chidakasha) मा एक उज्यालो बिन्दुको अनुभूति जाग्छ, जसले तामसिक आलस्य घटाउँदै सात्त्विक स्पष्टता र सन्तुलन बढाउँछ। बिन्दु (Bindu) नै रेखा–आकार–कमलको मूल बीज भएकाले, त्यो बिन्दुमा टिकिरहनुले रूप–विकासभन्दा पहिलेको मौन–आकृतिमय बुद्धिमत्ता संग जोडिन्छ। यस अभ्यासले आन्तरिक दृष्टि (Inner Vision) लाई परिष्कृत बनाउँदै दैनन्दिनी निर्णय क्षमतामा सन्तुलित तटस्थता,

प्रतिक्रियाको सट्टा सजग जवाफ, र सम्बन्धमा कोमलता ल्याउँछ। आँखाको आरामसँगै स्नायु-तन्त्र (Nervous System) शान्त भएर हृदय-मस्तिष्क एकतालाई टेवा दिन्छ, जसले दिनभरि धड्किने सूक्ष्म चिन्ता-तरंगलाई घटाउन मद्दत पुर्याउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
— भगवद्गीता ६.१३

यस श्लोकले देह-शिर-ग्रीवा सम र स्थिर राख्न र दृष्टि नासिकाग्रतर्फ कोमल रूपमा स्थापित गर्न निर्देश दिन्छ, जुन दृष्टि-स्थिरता र चित्त-एकाग्रताकै आधार हो।

विशोका वा ज्योतिष्मती॥
— योगसूत्र १.३६

पतञ्जलिको यो सूत्र भनीन्छ—शोक-रहित उज्यालो (ज्योतिष्मती) चेतनामा ध्यान गर्दा चित्त स्थिर र प्रशान्त बन्छ; आन्तरिक बिन्दु-दीपको अनुभूति यही सूत्रको व्यावहारिक रूप हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

कोमल त्राटक गर्दा रेटिनामा (Retina) रहेको फोटोपिग्मेन्ट (Photopigment) को अस्थायी अनुकूलनका कारण नकारात्मक आफ्टर-इमेज (Negative After-Image) देखिन्छ; यो हेरीङको अपोनेन्ट-प्रोसेस (Opponent-Process) सिद्धान्त र रेटिनल ग्याङ्ग्लियन कोषिका तथा दृश्य प्रान्तस्थ (Visual Cortex) प्रोसेसिङसँग मेल खान्छ। सम, तनावरहित दृष्टिले माइक्रोस्याकेड (Microsaccade) र अनावश्यक आँखाको साङ्लोपन घटाउँछ, जसले केन्द्रीय ध्यान (Top-Down Attention) लाई स्थिर बनाउँछ। आँखा बन्द गरेपछि ओक्सिपिटल क्षेत्र (Occipital Cortex) मा एल्फा तरंग (8–12 Hz) स्वाभाविक रूपमा बढ्ने तथ्य विदित छ, जसले सेन्सरी इनपुट घटाउँदै भित्री चित्र-प्रक्रियालाई स्पष्ट बनाउँछ। श्वास स्वाभाविक र नाकबाट सहज हुँदा भा-प्रेरित वेगल टोन (Vagal Tone) बढेर हृदय-दर परिवर्तनशीलता (HRV) सुध्रिन सक्छ, जसले तनाव-हर्मोन तवरमा सन्तुलन ल्याउँछ। आँखाको पलक-विश्राम, टाढा-नजिक फोकस जस्ता विरामहरूले सिलियरी मांसपेशी (Ciliary Muscle) को थकान घटाई डिजिटल-आँखासम्बन्धी असहजता कम गर्न सहयोग पुर्याउँछन्। सुरक्षा दृष्टिले, प्रकाशको झिलिमिली वा उच्च-कन्ट्रास्ट चमकले केही व्यक्तिमा माइग्रेन/फोटोसेन्सिटिभ मिर्गी ट्रिगर गर्न सक्छ, त्यसैले सम प्रकाश, कोमल रंग र छोटो चक्रहरू सुरक्षित विकल्प हुन्।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस् सेतो पृष्ठभूमिमा हल्का नीलाभ घेराले घेरिएको पतलो रातो त्रिकोण, त्रिकोणको बीचमै सानो काली बिन्दु जति शान्त र स्थिर छ। सुरुमा बिन्दु नजिक वरपरको रेखा हल्का-हल्का बगिरहेझैँ लाग्न सक्छ; दृष्टि नरम राख्दा रेखा स्थिर हुँदै जान्छ। आँखा बन्द गर्दा सेतो पृष्ठमा त्यही त्रिकोण उल्टो रङमा फुल्किएर देखा पर्न सक्छ—घेरो हल्का, त्रिकोण धुम्म, र बीचको बिन्दु उज्यालो बालेको दियोजस्तो। केही सेकेण्डमा तस्बिर सर्ने वा फिका हुने छ; तपाईं पुनः बिन्दुलाई भ्रूमध्यतिर सानो तारा झैं स्थिर पार्दै राख्नुहोस्। कहिलेकाहीँ त्रिकोण बदलिँदै कमल-वृत्त बनेझैँ पनि लाग्न सक्छ; त्यो परिवर्तनलाई रोकिनु पर्दैन—केन्द्रीय बिन्दुमा मात्र सौम्य "हेराइ"

टिकाइराख्नुहोस्, किनारा आफैं मिल्छन्। अन्त्यमा सम्पूर्ण दृश्य फुस्रो हुँदै, केवल उज्यालो बिन्दु बाँकी रहन्छ—यही आपकी आन्तरिक दीपशिखा हो।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौँकी ३२ वर्षीया अनुसन्धानकर्मी स्मिताले कम्प्युटरमा लामो समय काम गर्दा आँखा थाक्ने र साँझतिर मन छिटो विचलित हुने गुनासो गर्थिन्। उनले यो सात्त्विक यन्त्र–त्राटकलाई मध्याह्नको सानो विश्राम र साँझको १० मिनेट जोडेर २० मिनेटको दिनचर्या बनाइन्। पहिलो हप्ता उनले ५–५ सेकेण्डको आन्तरिक प्रतिबिम्ब मात्र देखिन्; दोस्रो हप्तासम्म बिन्दु १५–२० सेकेण्ड स्थिर हुन थाल्यो। उनले पलक–विश्राम र टाढा–नजिक फोकस जोड्दा डिजिटल–थकान घटेको अनुभव गरिन्। साँझको अभ्यासमा "ॐ शान्तिः" मौन जाप राख्दा कामपश्चातको छटपटाहट कम भयो र राति निद्रा सजिलो भयो। उनले कहिल्यै आँखा पोल्न नदिई कोमल दृष्टि मात्र प्रयोग गरिन्, र तेज मोमबत्तीको साटो मृदु रंगको यन्त्र रोजिन्। तीन सातापछि रिपोर्टिङ लेख्दा मन एकै बिन्दुमा बस्ने समय लम्बिएको अनुभूति आयो, र उनले डायरीमा "आज बिन्दु ४/५ स्पष्ट" भनेर छोटो टिप्पणी लेखिन्—सात्त्विक निरन्तरताले नै सुधार सम्भव भयो भन्ने उनको निष्कर्ष बन्यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

गुरु द्रोणाचार्यले बाल शिष्योंलाई पर छाँयामा बसेको कृत्रिम पाखीको आँखामा निशाना साध्न भने। युधिष्ठिरदेखि भीम, नकुल–सहदेव सबैलाई गुरुले सोधे—"के देख्छौ?" कसैले रूख, कसैले पात, कसैले पाखी–पुच्छर भने। अर्जुनको पालो आउँदा उनले शान्त स्वरमा भने—"गुरुदेव, म केवल पाखीको आँखामात्र देख्दछु।" द्रोणले फेरि सोधे—"रूख, पात, देह?" अर्जुनले उत्तर दिए—"कुनै होइन, केवल आँखाको बिन्दु।" तब मात्र गुरुले बाण हान्न अनुमति दिए, र निशाना ठीक त्यही बिन्दुमा पर्यो। यो प्रसंगले सिकाउँछ—जब बाह्य विवरणको कोलाहल तिरोहित भई चेतना एकमात्र बिन्दुमा बस्छ, तब कर्म शुद्ध र सटीक हुन्छ। आजको आन्तरिक यन्त्र–त्राटकमा पनि यही शिक्षा ब्यूँझिन्छ—त्रिकोण, कमल, घेरा सबै रूपहरू अन्ततः बिन्दुमा विलीन हुन्छन्; बिन्दु स्थिर भयो भने हृदय–बुद्धि दुवै शुद्ध दिशामा स्वतः प्रक्षेपित हुन्छन्।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यो हप्ता ९ को साधनाले कोमल त्राटक (Soft Gazing) मार्फत बाहिरी सात्विक यन्त्रमा दृष्टि स्थिरता र त्यसको पश्चात् आँखा बन्द गरी आन्तरिक प्रतिबिम्ब (After-Image) लाई निखार्ने क्षमता विकास गर्‍यो, जसले बिन्दु-एकाग्रता, मन–प्राणको शमन, र मन्त्र–अनुनाद (Mantra Resonance) सुदृढ बनायो; प्रत्येक दिन पलक–विश्राम, पल्मिङ (Palming), र दृष्टि–आराम अनिवार्य रूपमा समेटिँदा आँखाको सुरक्षा सुनिश्चित रह्यो, कुम्भक (Breath Retention) वर्जित राखियो, र मिर्गीसम्बन्धी सावधानी पालन गरियो; अब गृह-साधनामा निम्न सात दिनका मुख्य अभ्यासहरू २० मिनेटको सुपाठ्य ढाँचामा निरन्तरता दिनुहोस्।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
दिन १	बिन्दु-सहित त्रिकोण यन्त्रमा कोमल त्राटक + आँखा बन्द गरी आन्तरिक बिन्दु-प्रतिबिम्ब दर्शन + शान्त मन्त्र-जप	२० मिनेट (५+१२+३)
दिन २	कमल–वृत्त (Lotus-Circle) यन्त्रमा कोमल त्राटक + रंग/आकृति–प्रतिबिम्बको अनुगमन + सोहाम/ओंकार जप	२० मिनेट (५+१२+३)

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
दिन ३	शुभ्र बिन्दुमा कोमल त्राटक (अँध्यारो पृष्ठभूमि) + भित्र देखा परेका वलय/कमल-पंखुरीको स्थिरीकरण + मन्त्र	२० मिनेट (५+१२+३)
दिन ४	त्रिकोण–कमल संयोजित सरल यन्त्रमा कोमल त्राटक + आन्तरिक यन्त्र–मानचित्रण (Internal Mapping) + जप	२० मिनेट (५+१२+३)
दिन ५	न्यून–आँखी थकान मोड: छोटो त्राटक + दीर्घ आन्तरिक यन्त्र-ध्यान (Soft Visualization) + जप	२० मिनेट (३+१४+३)
दिन ६	पल्मिङ/पलक–विश्रामसहित कोमल त्राटक + बिन्दुबाट हृदय-केंद्र (Heart Center)मा प्रकाश–धारणा + जप	२० मिनेट (५+१२+३)
दिन ७	समेकित अभ्यास: मनपर्ने सरल सात्विक यन्त्रमा त्राटक + स्थिर आन्तरिक प्रतिबिम्ब–ध्यान + कृतज्ञता–मौन जप	२० मिनेट (५+१२+३)

अध्याय १०

अङ्ग न्यास र सात्विक सुरक्षा कवच

Chapter 10: Nyāsa & Energetic Armor / Kavaca

सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को यस दशौँ हप्तामा हामी अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) र सात्विक सुरक्षा कवच (Sāttvika Kavaca) को गहन अभ्यासमा प्रवेश गर्दैछौँ। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले चक्रहरूको जागरण, मन्त्रहरूको प्रयोग र आन्तरिक ऊर्जाको सन्तुलनमा काम गर्यौँ। अब त्यो जागृत ऊर्जालाई सुरक्षित राख्न, बाह्य नकारात्मक प्रभावहरूबाट बच्न र आफ्नो भावनात्मक सीमा (Emotional Boundaries) लाई सुदृढ बनाउन यो हप्ताको अभ्यास अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। न्यासको अर्थ 'राख्नु' वा 'स्थापन गर्नु' हो, जसले ईश्वरीय चेतनालाई आफ्नै शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा स्थापित गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ।

यस हप्ताको यात्रा दिन १ मा कर न्यास (Kara Nyāsa) अर्थात् हातका औँलाहरूमा ऊर्जा स्थापनाबाट सुरु हुनेछ। त्यसपछि दिन २ मा शरीरका मुख्य अङ्गहरूमा अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) गर्दै, दिन ३ मा सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को निर्माण गर्नेछौँ। दिन ४ र ५ मा ऊर्जा-स्वच्छता (Energetic Hygiene) र बाह्य प्रभावबाट संरक्षणका व्यावहारिक अभ्यासहरू सिक्नेछौँ। दिन ६ मा मन्त्र-शक्तिको माध्यमबाट कवचलाई थप सुदृढ बनाउनेछौँ भने दिन ७ मा सम्पूर्ण अभ्यासको एकीकरण गर्दै विश्राम-अभिमुख साधना गर्नेछौँ। यो हप्ता विशेषगरी अरूलाई सहयोग गर्ने पेसामा रहेका, सहजकर्ता बन्न चाहने र भिडभाडमा छिट्टै प्रभावित हुने व्यक्तिहरूका लागि एक शक्तिशाली सुरक्षा-कवच बन्नेछ।

दैनिक २५ मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) अन्तर्गत बिहान पूर्ण न्यास र कवच-निर्माणको अभ्यास गरिनेछ भने साँझ सुत्नुअघि छोटो कवच-स्मरण गरिनेछ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई दिनभर सुरक्षित र रातभर शान्त राख्न मद्दत गर्नेछ। आउनुहोस्, आफ्नो शरीरलाई नै मन्दिर र आफ्नो चेतनालाई नै अभेद्य किल्ला बनाउने यस पवित्र यात्रामा अघि बढौँ।

हप्ता १०, दिन १ न्यासको परिचय र कर न्यास Introduction to Nyāsa and Kara Nyāsa

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन वा पद्मासनमा मेरुदण्ड सीधा राखेर बस्नुहोस् र आँखा कोमलतापूर्वक बन्द गर्नुहोस्।

(२) तीन पटक गहिरो श्वास लिँदै र छोड्दै शरीर र मनलाई पूर्ण रूपमा शिथिल बनाउनुहोस्।

(३) आफ्नो ध्यान दुवै हातका हत्केला र औँलाहरूमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(४) दाहिने हातको बुढीऔँलाले चोरऔँलाको टुप्पामा छुँदै 'ॐ अंगुष्ठाभ्यां नमः' (Om Aṅguṣṭhābhyāṃ Namaḥ) उच्चारण गर्नुहोस् र त्यहाँ ईश्वरीय ऊर्जा स्थापित भएको भाव गर्नुहोस्।

(५) त्यसैगरी बुढीऔँलाले माझीऔँलालाई छुँदै 'ॐ तर्जनीभ्यां नमः' (Om Tarjanībhyāṃ Namaḥ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(६) बुढीऔँलाले साइँलीऔँलालाई छुँदै 'ॐ मध्यमाभ्यां नमः' (Om Madhyamābhyāṃ Namaḥ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(७) बुढीऔँलाले कान्छीऔँलालाई छुँदै 'ॐ अनामिकाभ्यां नमः' (Om Anāmikābhyāṃ Namaḥ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(८) अन्त्यमा दुवै हातका हत्केला र पछाडिको भागलाई एकआपसमा छुँदै 'ॐ करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः' (Om Karatalakarapṛṣṭhābhyāṃ Namaḥ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(९) यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई ५ पटक दोहोर्याउनुहोस् र हातमा उत्पन्न भएको ऊर्जा र तापलाई महसुस गर्नुहोस्।

(१०) अभ्यासको अन्त्यमा दुवै हात जोडेर कृतज्ञता व्यक्त गर्दै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कर न्यास (Kara Nyāsa) को मुख्य उद्देश्य हाम्रा हात र औँलाहरूलाई ईश्वरीय ऊर्जाको यन्त्र (Instrument) बनाउनु हो। तान्त्रिक परम्परामा हातुलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण ऊर्जा-केन्द्र मानिन्छ, जहाँबाट हामी ऊर्जा ग्रहण गर्ने र प्रवाह गर्ने गर्छौं। औँलाका टुप्पाहरूमा विशिष्ट नाडीहरू (Nāḍīs) को अन्त्य हुन्छ, जसलाई मन्त्र र स्पर्शद्वारा जाग्रत गर्दा सम्पूर्ण शरीरको ऊर्जा-प्रणाली सक्रिय हुन्छ। यसले हातलाई पवित्र बनाउँछ, जसले गर्दा हामीले गर्ने हरेक कर्म र स्पर्श सात्विक र ऊर्जावान् बन्छन्।

सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को दृष्टिकोणबाट, कर न्यासले हातका चक्रहरूलाई सन्तुलित गर्छ र मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूसँग जोडिएका स्नायु-केन्द्रहरूलाई उत्तेजित गर्छ। जब हामी मन्त्रको ध्वनिसँगै औँलाहरू जोड्छौँ, यसले शरीरभित्र एक विशिष्ट विद्युतीय परिपथ (Electrical Circuit) निर्माण गर्छ। यसले मनलाई एकाग्र बनाउनुका साथै आगामी अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) र ध्यानका लागि आवश्यक आन्तरिक वातावरण तयार गर्छ। यो अभ्यासले हाम्रो चेतनालाई बाह्य विषयहरूबाट फर्काएर आन्तरिक शान्तितर्फ डोर्याउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो देवः सनातनः।
त्यजेदज्ञाननिर्माल्यं सोऽहंभावेन पूजयेत्॥"

मैत्रेय्युपनिषद् २.१

अनुवाद:यो शरीर नै मन्दिर हो र यसभित्र रहेको जीव नै सनातन देवता हो। अज्ञानरूपी निर्माल्य (पुरानो फूल) लाई त्यागेर 'म नै उही हुँ' (सोऽहम्) भन्ने भावले पूजा गर्नुपर्छ।

व्याख्या:यस उपनिषद् वाक्यले न्यासको मूल दर्शनलाई प्रस्ट पार्छ। जब हामी शरीरलाई मन्दिर मान्छौँ, तब यसका प्रत्येक अङ्गमा ईश्वरीय चेतनाको स्थापना गर्नु स्वाभाविक बन्छ। कर न्यास (Kara Nyāsa) ले हाम्रा हातहरूलाई त्यही मन्दिरको पवित्र द्वार वा उपकरणको रूपमा तयार गर्छ। मन्त्र र स्पर्शको माध्यमबाट हामी आफ्नो अज्ञानतालाई हटाउँछौँ र आफ्नै शरीरभित्र रहेको दिव्यतालाई जाग्रत गर्छौं। यो परम्परागत गुरु-वचनले हामीलाई बाह्य पूजाबाट आन्तरिक साक्षात्कारतर्फ लैजान्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले हात र मस्तिष्कबीचको गहिरो सम्बन्धलाई प्रमाणित गरेको छ। मस्तिष्कको मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex) र सोमाटोसेंसरी कोर्टेक्स (Somatosensory Cortex) मा हात र औँलाहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने क्षेत्र अत्यन्त ठूलो हुन्छ, जसलाई 'कोर्टिकल होमुन्कुलस' (Cortical Homunculus) भनिन्छ। जब हामी कर न्यास (Kara Nyāsa) मा औँलाहरूलाई विशिष्ट तरिकाले जोड्छौँ र मन्त्र उच्चारण गर्छौं, यसले मस्तिष्कका यी विशाल क्षेत्रहरूलाई एकैसाथ सक्रिय बनाउँछ। यसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ र मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूबीचको सञ्चारलाई सुदृढ गर्छ।

यसका साथै, औँलाका टुप्पाहरूमा प्रशस्त मात्रामा स्नायु-अन्तहरू (Nerve Endings) हुन्छन्। यिनलाई हल्का दबाब दिँदा परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढ्छ, जसले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई शान्त बनाउँछ। मन्त्रको लयबद्ध उच्चारणले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) अवस्थामा लैजान्छ, जसले गहिरो विश्राम र एकाग्रता प्रदान गर्छ। यसरी कर न्यासले शारीरिक र मानसिक दुवै स्तरमा तनाव कम गरी शान्तिको अनुभूति गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एक शान्त र उज्यालो कोठामा बस्नुभएको छ। बिहानीको सुनौलो घामको किरण तपाईंको शरीरमा परिरहेको छ। जब तपाईं दाहिने हातको बुढीऔँलाले अन्य औँलाहरूलाई पालैपालो छुनुहुन्छ, प्रत्येक स्पर्शसँगै औँलाको टुप्पाबाट एउटा चम्किलो सेतो प्रकाश उत्पन्न भएको देख्नुहोस्। मन्त्रको ध्वनिसँगै त्यो प्रकाश हातका नसाहरू हुँदै माथि सर्दै सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएको महसुस गर्नुहोस्। दुवै हातका हत्केला जोड्दा ती दुई प्रकाशका धाराहरू मिलेर एउटा शक्तिशाली ऊर्जा-बल (Energy Ball) निर्माण भएको छ, जसले तपाईंको हातलाई न्यानो र स्पन्दनशील बनाएको छ। यो दिव्य भाव (Divya Bhāva) ले तपाईंको सम्पूर्ण अस्तित्वलाई पवित्रता र शान्तिले भरिदिएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका एक शल्यचिकित्सक (Surgeon) डा. रमेश दिनभरि अस्पतालको तनावपूर्ण वातावरणमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँको पेसामा हातको स्थिरता र मनको एकाग्रता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पहिले-पहिले शल्यक्रियाअघि उहाँलाई हल्का नर्भसनेस र हात काम्ने समस्या हुन्थ्यो। जबदेखि उहाँले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत कर न्यास (Kara Nyāsa) को अभ्यास सुरु गर्नुभयो, उहाँको जीवनमा ठूलो परिवर्तन आयो। अब हरेक बिहान र महत्त्वपूर्ण शल्यक्रियाअघि उहाँ ५ मिनेट आँखा बन्द गरेर औँलाहरूमा मन्त्रसहित न्यास गर्नुहुन्छ। यसले उहाँको हातमा एक अद्भुत स्थिरता र ऊर्जा ल्याउँछ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "कर न्यासले मेरा हातहरूलाई मात्र होइन, मेरो मनलाई पनि शल्यक्रियाको लागि पूर्ण रूपमा तयार र शान्त बनाउँछ।"

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

प्राचीन कालमा महर्षि दधीचिको आश्रममा धेरै विद्यार्थीहरू वेदाध्ययन गर्थे। एकदिन एक नयाँ विद्यार्थीले महर्षिलाई सोधे, "गुरुदेव, हामीले पूजा र यज्ञ गर्दा हातको मात्र किन यति धेरै प्रयोग गर्छौं? के मनले मात्र ईश्वरको स्मरण गर्नु पर्याप्त छैन?" महर्षि दधीचिले मुस्कुराउँदै ती विद्यार्थीलाई एउटा सुकेको दाउरा र एउटा म्याग्निफाइङ ग्लास (सूर्यकान्त मणि) दिएर घाममा राख्न लगाए। केही बेरमै मणिबाट केन्द्रित भएको सूर्यको किरणले दाउरामा आगो बल्यो।

महर्षिले सम्झाए, "जसरी यो मणिले सूर्यको छरिएको प्रकाशलाई केन्द्रित गरेर अग्नि उत्पन्न गर्छ, त्यसैगरी हाम्रा हात र औँलाहरूले ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई केन्द्रित गरेर शरीरमा प्रवाह गर्छन्। कर न्यास (Kara Nyāsa) त्यही मणि हो, जसले हाम्रो छरिएको चेतनालाई एकाग्र गरी भित्रको आध्यात्मिक अग्नि जाग्रत गर्छ।" विद्यार्थीले हातको महत्त्व र न्यासको विज्ञानलाई गहिरोसँग बुझे।

सार-शिक्षा:हाम्रा हातहरू केवल भौतिक अङ्ग होइनन्, ती ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई ग्रहण गर्ने र प्रवाह गर्ने शक्तिशाली यन्त्र हुन्।

हप्ता १०, दिन २ अङ्ग न्यास र शरीरको पवित्रीकरण Aṅga Nyāsa and Purification of the Body

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) हिजोको जस्तै शान्त आसनमा बस्नुहोस् र सुरुमा ३ पटक कर न्यास (Kara Nyāsa) गरेर हातलाई ऊर्जावान् बनाउनुहोस्।

(२) अब दाहिने हातका पाँचै औँलाहरू जोडेर आफ्नो हृदय (छातीको मध्य भाग) मा छुनुहोस् र 'ॐ हृदयाय नमः' (Om Hṛdayāya Namaḥ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(३) त्यसपछि हातलाई शिर (टाउकोको टुप्पो) मा राख्दै 'ॐ शिरसे स्वाहा' (Om Śirase Svāhā) उच्चारण गर्नुहोस्।

(४) हातलाई पछाडि शिखा (टुप्पी हुने ठाउँ) मा छुँदै 'ॐ शिखायै वषट्' (Om Śikhāyai Vaṣaṭ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(५) दुवै हातलाई क्रस गरेर आफ्ना पाखुरा/काँधमा छुँदै 'ॐ कवचाय हुम्' (Om Kavacāya Hum) उच्चारण गर्नुहोस्।

(६) दाहिने हातका तीन औँला (चोर, माझी र साइँली) ले दुवै आँखा र निधारको मध्य भाग (तेस्रो आँखा) मा छुँदै 'ॐ नेत्रत्रयाय वौषट्' (Om Netratrayāya Vauṣaṭ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा दाहिने हातको चोर र माझी औँलाले देब्रे हत्केलामा ताली बजाउँदै र हातलाई टाउको वरिपरि घुमाउँदै 'ॐ अस्त्राय फट्' (Om Astrāya Phaṭ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(८) यो सम्पूर्ण अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) प्रक्रियालाई ३ देखि ५ पटक दोहोर्याउनुहोस्।

(९) शरीरका यी ६ वटै स्थानमा ऊर्जाको स्पन्दन महसुस गर्दै केही बेर शान्त बस्नुहोस्।

(१०) गहिरो श्वास लिएर बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) को मुख्य उद्देश्य हाम्रो भौतिक शरीरका महत्त्वपूर्ण केन्द्रहरूमा ईश्वरीय ऊर्जा र चेतनाको स्थापना गर्नु हो। यसले शरीरलाई केवल मासु र हड्डीको संरचनाबाट माथि उठाएर एक पवित्र आध्यात्मिक यन्त्रमा रूपान्तरण गर्छ। हृदय, शिर, शिखा, काँध र नेत्रहरू हाम्रा सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) का प्रमुख ऊर्जा-द्वारहरू हुन्। यी स्थानहरूमा मन्त्रसहित स्पर्श गर्दा त्यहाँ रहेका चक्रहरू र नाडीहरू (Nāḍīs) शुद्ध र जाग्रत हुन्छन्।

यस अभ्यासले शरीरको ऊर्जा-क्षेत्र (Aura) लाई सफा र बलियो बनाउँछ। जब हामी 'कवचाय हुम्' भन्दै काँधमा छुन्छौँ, यसले एक अदृश्य सुरक्षा-कवचको निर्माण सुरु गर्छ। त्यसैगरी 'अस्त्राय फट्' ले हाम्रा चारैतिर रहेका नकारात्मक ऊर्जा र विचार-तरङ्गहरूलाई नष्ट गरी एक सुरक्षित आध्यात्मिक घेरा तयार गर्छ। अङ्ग न्यासले साधकलाई आफ्नो शरीरप्रति गहिरो सम्मान र साक्षी

चेतना (Witnessing Consciousness) विकास गर्न मद्दत गर्छ, जुन सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को आधारभूत आवश्यकता हो।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"अङ्गुष्ठाभ्यां नमः पूर्वं हृदयाय नमस्तथा।
शिरसे च शिखायै च कवचाय हुमेव च॥"

शारदातिलक तन्त्र ४.३२

अनुवाद:सर्वप्रथम बुढीऔँला आदिमा न्यास गरेर (कर न्यास), त्यसपछि हृदय, शिर, शिखा र कवच (काँध) मा मन्त्रसहित न्यास गर्नुपर्छ।

व्याख्या:शारदातिलक तन्त्र जस्ता प्रामाणिक ग्रन्थहरूले न्यासको क्रम र महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरेका छन्। यस श्लोकले कर न्यासपछि अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) गर्नुपर्ने शास्त्रीय विधानलाई पुष्टि गर्छ। शरीरका यी विशिष्ट अङ्गहरूमा मन्त्रको स्थापना गर्नाले साधकको शरीर देवताको शरीरसमान पवित्र र शक्तिशाली बन्छ भन्ने तान्त्रिक मान्यता छ। यो अभ्यासले हामीलाई आफ्नो भौतिक अस्तित्वभित्र रहेको ईश्वरीय सम्भावनालाई उजागर गर्न मार्गदर्शन गर्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) को अभ्यासले हाम्रो स्नायु प्रणाली र अन्तःस्रावी ग्रन्थिहरू (Endocrine Glands) मा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। जब हामी हृदयमा छुन्छौँ, यसले थाइमस ग्रन्थि (Thymus Gland) र मुटुको स्नायु-जाल (Cardiac Plexus) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै भावनात्मक सन्तुलन ल्याउँछ। शिर र शिखामा स्पर्श गर्दा पिनियल (Pineal) र पिट्युटरी (Pituitary) ग्रन्थिहरू सक्रिय हुन्छन्, जसले मेलाटोनिन (Melatonin) र एन्डोर्फिन (Endorphins) जस्ता हर्मोनहरूको स्राव बढाउँछन्।

यसका साथै, शरीरका विभिन्न भागहरूमा लयबद्ध स्पर्श र मन्त्र उच्चारणले प्रोप्रियोसेप्सन (Proprioception - शरीरको स्थिति र चालको चेतना) लाई सुदृढ गर्छ। यसले मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) क्षेत्रलाई सक्रिय बनाउँछ, जुन आन्तरिक शारीरिक संवेदना (Interoception) र आत्म-जागरूकतासँग सम्बन्धित छ। 'अस्त्राय फट्' भन्दै ताली बजाउँदा उत्पन्न हुने ध्वनि-तरङ्गले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) मा अचानक परिवर्तन ल्याई ध्यान भङ्ग गर्ने विचारहरूलाई काट्छ र मनलाई वर्तमान क्षणमा 'रिसेट' (Reset) गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

आफूलाई एउटा सुरक्षित र पवित्र मन्दिरको गर्भ-गृहमा बसेको कल्पना गर्नुहोस्। जब तपाईं आफ्नो हृदयमा हात राख्नुहुन्छ, त्यहाँबाट एउटा न्यानो गुलाबी प्रकाश उत्पन्न भएको देख्नुहोस्। शिरमा छुँदा सहस्रार (Sahasrāra) चक्रबाट सेतो दिव्य प्रकाशको फोहोरा निस्किएको महसुस गर्नुहोस्। काँधमा हात राख्दा तपाईंको शरीरको वरिपरि एउटा चम्किलो नीलो रङको ऊर्जा-कवच निर्माण भइरहेको छ। अन्त्यमा ताली बजाउँदा त्यो ध्वनिले तपाईंको वरिपरिको हावामा रहेका सबै धमिलो र नकारात्मक ऊर्जाहरूलाई सिसा फुटेजस्तै चकनाचुर पारेर सफा र पारदर्शी बनाएको दृश्य मनमा ल्याउनुहोस्। तपाईंको सम्पूर्ण शरीर अब प्रकाशले नुहाएको र पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी एक सामाजिक कार्यकर्ता (Social Worker) सुनिता दिनहुँ विभिन्न समस्या र पीडामा परेका मानिसहरूसँग काम गर्नुहुन्छ। अरूको दुःख सुन्दा-सुन्दा उहाँलाई प्रायः मानसिक थकान (Compassion Fatigue) र ऊर्जा-क्षय भएको महसुस हुन्थ्यो। उहाँले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यास सुरु गरेपछि हरेक बिहान घरबाट निस्कनुअघि अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) गर्न थाल्नुभयो। विशेषगरी 'कवचाय हुम्' भन्दै काँधमा छुँदा उहाँ आफूलाई एक सुरक्षित घेराभित्र भएको महसुस गर्नुहुन्छ। यस अभ्यासले उहाँलाई अरूको पीडाप्रति समानुभूति (Empathy) राख्दै पनि आफ्नो भावनात्मक सीमा (Emotional Boundaries) सुरक्षित राख्न मद्दत गरेको छ। अब उहाँ दिनभरिको कामपछि पनि ऊर्जावान् र शान्त रहन सक्नुहुन्छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको युद्धअघि भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई विभिन्न अस्त्र-शस्त्रको ज्ञान दिने क्रममा शरीरको सुरक्षा र पवित्रीकरणको महत्त्व बुझाउनुभयो। अर्जुनले सोधे, "हे माधव, बाह्य अस्त्रहरूले त भौतिक शरीरको मात्र रक्षा गर्छन्, तर मन र सूक्ष्म-शरीरको रक्षा कसरी गर्ने?" कृष्णले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "हे पार्थ, सबैभन्दा ठूलो अस्त्र र कवच तिम्रो आफ्नै चेतना हो। जब तिमीले आफ्ना अङ्गहरूमा ईश्वरीय नाम र ऊर्जाको न्यास गर्छौ, तब तिम्रो शरीर नै अभेद्य किल्ला बन्छ।"

कृष्णले अर्जुनलाई अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) को विधि सिकाउँदै भन्नुभयो कि जसले आफ्नो हृदय, शिर र नेत्रहरूमा परमात्माको बास देख्छ, उसलाई कुनै पनि बाह्य नकारात्मकताले छुन सक्दैन। यही आन्तरिक कवचको बलले अर्जुनले कुरुक्षेत्रको महासङ्ग्राममा निर्भयतापूर्वक युद्ध गर्न सके।

सार-शिक्षा:साँचो सुरक्षा बाह्य हतियारमा होइन, आफ्नै शरीर र चेतनालाई ईश्वरीय ऊर्जाले पवित्र र सुदृढ बनाउनुमा निहित छ।

हप्ता १०, दिन ३ सात्विक कवचको निर्माण Creation of the Sāttvika Kavaca

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो नियमित साधना-स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्।

(२) सुरुमा ३ पटक कर न्यास र ३ पटक अङ्ग न्यास गरेर शरीरलाई तयार गर्नुहोस्।

(३) अब दुवै हातलाई ज्ञान मुद्रा (बुढीऔँला र चोरऔँला जोडेर) मा घुँडामाथि राख्नुहोस्।

(४) आफ्नो ध्यान मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रमा लैजानुहोस् र त्यहाँबाट एउटा चम्किलो सेतो प्रकाश उत्पन्न भएको कल्पना गर्नुहोस्।

(५) गहिरो श्वास लिँदै त्यो प्रकाशलाई शरीरको बाहिरी भाग (छालाको सतहभन्दा करिब ६ इन्च बाहिर) बाट माथितिर तान्नुहोस्।

(६) त्यो प्रकाशले तपाईंको अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ र माथि-तल चारैतिरबाट एउटा अण्डाकार (Oval) घेरा वा कवच बनाएको भाव गर्नुहोस्।

(७) मनमनै सङ्कल्प (Saṅkalpa) गर्नुहोस्: "म ईश्वरीय प्रकाशको अभेद्य कवचभित्र पूर्ण रूपमा सुरक्षित छु। केवल प्रेम र सकारात्मक ऊर्जाले मात्र यो कवचभित्र प्रवेश पाउन सक्छन्।"

(८) यो कवचलाई सुदृढ बनाउन 'ॐ दुं दुर्गायै नमः' वा आफ्नो इष्टदेवको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) २१ पटक जप गर्नुहोस्।

(९) ५ मिनेटसम्म यही सुरक्षित र शान्त अवस्थामा साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहनुहोस्।

(१०) अन्त्यमा कवचलाई धन्यवाद दिँदै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को निर्माण हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) र ऊर्जा-क्षेत्र (Aura) लाई सुरक्षित राख्ने एक अत्यन्त शक्तिशाली तान्त्रिक अभ्यास हो। दिनभरि हामी विभिन्न मानिस, स्थान र परिस्थितिहरूको सम्पर्कमा आउँछौँ, जसले हाम्रो ऊर्जा-स्तरलाई प्रभावित गर्न सक्छन्। यो कवचले एक 'एनर्जेटिक फिल्टर' (Energetic Filter) को रूपमा काम गर्छ, जसले बाह्य नकारात्मक वा भारी ऊर्जाहरूलाई रोक्छ भने सकारात्मक र सात्विक ऊर्जाहरूलाई मात्र भित्र आउन दिन्छ।

यस अभ्यासले हाम्रो स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) र मणिपुर (Maṇipūra) चक्रलाई सन्तुलित गर्छ, जुन हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति र भावनात्मक सीमासँग सम्बन्धित छन्। जब हामी सचेत रूपमा कवचको निर्माण गर्छौं, हाम्रो आत्मविश्वास र आन्तरिक सुरक्षा-बोध (Sense of Security) गहिरो हुन्छ। यो कुनै डर वा असुरक्षाबाट प्रेरित अभ्यास होइन, बरु आफ्नो ऊर्जाको सार्वभौमिकता (Energetic Sovereignty) कायम राख्ने एक सात्विक र प्रेमपूर्ण तरिका हो।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्॥"

ऋग्वेद ३.६२.१० - गायत्री मन्त्र

अनुवाद:हामी ती प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक देव (सूर्य/परमात्मा) को ध्यान गर्छौं। उहाँले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्गमा प्रेरित गरून्।

व्याख्या:यद्यपि यो श्लोक प्रत्यक्ष रूपमा कवचको मन्त्र होइन, तर वैदिक परम्परामा गायत्री मन्त्रलाई सबैभन्दा ठूलो सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) मानिन्छ। यस मन्त्रले आह्वान गर्ने 'भर्गो' (दिव्य प्रकाश) ले नै साधकको चारैतिर सुरक्षा-घेरा निर्माण गर्छ। जब हामी आफ्नो बुद्धिलाई ईश्वरीय प्रकाशसँग जोड्छौँ, त्यो प्रकाश नै हाम्रो सबैभन्दा ठूलो रक्षक बन्छ। परम्परागत गुरु-वचन अनुसार, जसले गायत्री वा अन्य सात्विक मन्त्रको ध्यान गर्छ, उसको ऊर्जा-क्षेत्र स्वतः अभेद्य र पवित्र बन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र स्नायुविज्ञानको दृष्टिकोणबाट, सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को निर्माण एक शक्तिशाली 'भिजुअलाइजेसन' (Visualization) प्रविधि हो। जब हामी सचेत रूपमा आफ्नो वरिपरि सुरक्षा-घेराको कल्पना गर्छौं, मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala - डर र खतराको केन्द्र) शान्त हुन्छ। यसले शरीरलाई 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) अवस्थाबाट निकालेर सुरक्षित र विश्रामको अवस्थामा ल्याउँछ। यसले कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव-हर्मोनको स्तर घटाउँछ।

यसका साथै, यो अभ्यासले हाम्रो 'पेरिपर्सनल स्पेस' (Peripersonal Space - शरीरको वरिपरिको व्यक्तिगत ठाउँ) को स्नायविक प्रतिनिधित्वलाई सुदृढ गर्छ। मस्तिष्कको पाराइटल लोब (Parietal Lobe) ले हाम्रो शरीर र बाह्य वातावरणबीचको सीमा निर्धारण गर्छ। कवचको मानसिक निर्माणले यस सीमालाई स्पष्ट र बलियो बनाउँछ, जसले गर्दा हामी भिडभाड वा तनावपूर्ण वातावरणमा पनि मनोवैज्ञानिक रूपमा सुरक्षित र विचलित नभई रहन सक्छौँ। यसले भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) मा ठूलो मद्दत गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा सुन्दर र शान्त तालको किनारमा बस्नुभएको छ। तपाईंको शरीरको केन्द्रबाट एउटा सुनौलो प्रकाश निस्किरहेको छ। बिस्तारै त्यो प्रकाश फैलिँदै गएर तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई एउटा पारदर्शी, सुनौलो अण्डाकार (Oval) बुलबुलाभित्र ढाक्छ। यो बुलबुला सिसाजस्तै बलियो तर हावाजस्तै हलुका छ। बाहिरबाट आउने कुनै पनि कालो वा धमिलो ऊर्जा यो बुलबुलाको सतहमा ठोक्किएर फर्किन्छ वा पग्लिएर जान्छ। तर सूर्यको प्रकाश, शुद्ध हावा र प्रेमपूर्ण ऊर्जाहरू भने सजिलै भित्र प्रवेश गरिरहेका छन्। तपाईं यस सुनौलो गर्भभित्र पूर्ण रूपमा सुरक्षित, न्यानो र शान्त महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरका एक बैंक-म्यानेजर (Bank Manager) विकास दिनहुँ सयौँ ग्राहक र कर्मचारीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुहुन्छ। कहिलेकाहीँ रिसाएका ग्राहकहरू वा कामको अत्यधिक दबाबले उहाँलाई बेलुकासम्ममा पूर्ण रूपमा थकित र चिडचिडा बनाउँथ्यो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासअन्तर्गत उहाँले सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) निर्माण गर्न सिक्नुभयो। अब उहाँ हरेक बिहान अफिस जानुअघि ५ मिनेट यो सुनौलो कवचको कल्पना गर्नुहुन्छ। अफिसमा कोही रिसाएर बोल्दा पनि उहाँ त्यो नकारात्मक ऊर्जा आफ्नो कवचमा ठोक्किएर फर्किएको कल्पना गर्नुहुन्छ। यसले उहाँलाई शान्त रहन र ग्राहकको समस्यालाई व्यक्तिगत रूपमा नलिई व्यावसायिक ढङ्गले समाधान गर्न मद्दत गरेको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

मार्कण्डेय पुराणमा वर्णित दुर्गा सप्तशती (चण्डी) अन्तर्गत 'देव्यपराधक्षमापण स्तोत्र' र 'कवच' को प्रसङ्ग आउँछ। एकपटक देवताहरू असुरहरूको निरन्तर आक्रमणबाट त्रस्त भएर ब्रह्माजीकहाँ गए। ब्रह्माजीले उनीहरूलाई देवीको 'नारायणी कवच' को रहस्य बताउनुभयो। यो कवच कुनै फलाम वा सुनको थिएन, बरु मन्त्र र चेतनाले बनेको थियो।

देवताहरूले जब आफ्नो शरीरका अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ र सबै दिशाहरूमा देवीको विभिन्न स्वरूपहरूको ध्यान गर्दै कवचको निर्माण गरे, तब उनीहरूको ऊर्जा-क्षेत्र यति शक्तिशाली भयो कि असुरहरूका कुनै पनि अस्त्रले उनीहरूलाई छुन सकेनन्। उनीहरूले बाह्य युद्ध गर्नुअघि आन्तरिक सुरक्षा सुदृढ गरे।

सार-शिक्षा:सबैभन्दा शक्तिशाली सुरक्षा-कवच भौतिक होइन, आध्यात्मिक र मानसिक हुन्छ, जसले हामीलाई भित्रैबाट अभेद्य बनाउँछ।

हप्ता १०, दिन ४ ऊर्जा-स्वच्छता र भावनात्मक सीमा Energetic Hygiene & Emotional Boundaries

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र ३ पटक गहिरो श्वास-प्रश्वास गर्नुहोस्।

(२) हिजो सिकेको सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को स्मरण गर्दै आफूलाई सुनौलो प्रकाशभित्र सुरक्षित महसुस गर्नुहोस्।

(३) अब आफ्नो ध्यान विशुद्ध (Viśuddha) चक्र (घाँटीको मध्य भाग) मा केन्द्रित गर्नुहोस्, जुन सञ्चार र सीमा-निर्धारणको केन्द्र हो।

(४) दिनभरिमा तपाईंले भेटेका मानिसहरू वा भोगेका परिस्थितिहरूलाई सम्झनुहोस्, जसले तपाईंको ऊर्जा सोसेको वा तपाईंलाई भारी बनाएको महसुस भएको थियो।

(५) कल्पना गर्नुहोस्, ती व्यक्ति वा परिस्थिति र तपाईंको बीचमा केही अदृश्य ऊर्जा-तारहरू (Energetic Cords) जोडिएका छन्।

(६) आफ्नो दाहिने हातलाई कैँचीजस्तो बनाएर (चोर र माझी औँला खोलेर) ती तारहरूलाई काटेको अभिनय गर्नुहोस् र 'ॐ फट्' (Om Phaṭ) उच्चारण गर्नुहोस्।

(७) तार काटिएपछि ती ऊर्जाहरू सम्बन्धित व्यक्तिमै फर्किएको र तपाईंको ऊर्जा तपाईंभित्रै फर्किएको भाव गर्नुहोस्।

(८) अब मनमनै सङ्कल्प (Saṅkalpa) गर्नुहोस्: "म सबैप्रति प्रेम र करुणा राख्छु, तर मेरो ऊर्जा र भावनामा मेरो मात्र अधिकार छ। म स्वस्थ सीमा (Healthy Boundaries) कायम गर्छु।"

(९) ५ मिनेटसम्म अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) गर्दै आफ्नो ऊर्जालाई सन्तुलित गर्नुहोस्।

(१०) दुवै हात जोडेर कृतज्ञता व्यक्त गर्दै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

ऊर्जा-स्वच्छता (Energetic Hygiene) शारीरिक सरसफाइजस्तै महत्त्वपूर्ण छ। जसरी हामी दिनभरिको धुलो र पसिना पखाल्न नुहाउँछौँ, त्यसैगरी दिनभरि अरूसँगको अन्तरक्रियाबाट जम्मा भएका अनावश्यक ऊर्जाहरूलाई पखाल्न यो अभ्यास आवश्यक छ। विशेषगरी सहजकर्ता (Facilitators), शिक्षक, चिकित्सक वा अरूलाई सहयोग गर्ने पेसामा रहेका व्यक्तिहरू अनजानमै अरूको दुःख र नकारात्मक ऊर्जा आफूमा तान्न पुग्छन्।

यस अभ्यासले हाम्रो भावनात्मक सीमा (Emotional Boundaries) लाई स्पष्ट र सुदृढ बनाउँछ। ऊर्जा-तारहरू (Energetic Cords) काट्ने प्रक्रियाले हामीलाई अरूप्रति कठोर वा असंवेदनशील बनाउँदैन, बरु अस्वस्थ लगाव (Unhealthy Attachment) र ऊर्जा-चुहावट (Energy Leakage) बाट बचाउँछ। यसले विशुद्ध (Viśuddha) र अनाहत (Anāhata) चक्रलाई सन्तुलित गरी हामीलाई करुणापूर्ण तर तटस्थ (Compassionate but Detached) रहन सिकाउँछ। यो सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को एक महत्त्वपूर्ण आत्म-हेरचाह (Self-care) विधि हो।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"असङ्गो ह्ययं पुरुषः।"

बृहदारण्यकोपनिषद् ४.३.१५

अनुवाद:यो पुरुष (आत्मा वा शुद्ध चेतना) निश्चय नै असङ्ग (कुनै पनि कुरामा नटाँसिएको वा निर्लिप्त) छ।

व्याख्या:उपनिषद्को यो महावाक्यले हाम्रो मूल स्वरूप असङ्ग र स्वतन्त्र छ भन्ने सत्यलाई उजागर गर्छ। जब हामी अरूको ऊर्जा वा भावनासँग अस्वस्थ रूपमा जोडिन्छौँ, हामी आफ्नो यो असङ्ग स्वभावलाई बिर्सन्छौँ। ऊर्जा-स्वच्छता र तार काट्ने अभ्यासले हामीलाई यही 'असङ्ग' अवस्थामा फर्काउँछ। हामी संसारमा रहन्छौँ, सबैसँग प्रेम गर्छौं, तर कसैको पनि नकारात्मकता वा भारीपनलाई आफ्नो आत्मामा टाँसिन दिँदैनौँ। यो अभ्यासले हामीलाई कमलको पातजस्तै पानीमा रहेर पनि नभिज्ने (निर्लिप्त) बन्न सिकाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञानमा 'इमोसनल कन्ट्याजन' (Emotional Contagion) भन्ने अवधारणा छ, जसअनुसार मानिसहरूले अनजानमै अरूको भावना र तनावलाई 'क्याच' (Catch) गर्छन्। मस्तिष्कमा रहेका 'मिरर न्युरोन्स' (Mirror Neurons) ले अरूको अवस्थालाई आफ्नो मस्तिष्कमा प्रतिलिपि बनाउँछन्, जसले गर्दा हामी अरूको दुःखमा दुःखी हुन्छौँ। यद्यपि यो समानुभूति (Empathy) को लागि आवश्यक छ, तर यसको अधिकताले 'कम्प्यासन फ्याटिग' (Compassion Fatigue) र बर्नआउट (Burnout) निम्त्याउँछ।

ऊर्जा-तार काट्ने भिजुअलाइजेसन (Visualization) ले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले तार्किक सोच र सीमा-निर्धारणमा मद्दत गर्छ। यसले एमिग्डाला (Amygdala) को अति-सक्रियतालाई कम गरी भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) गर्छ। जब हामी सचेत रूपमा "मेरो ऊर्जा मेरै हो" भन्ने सङ्कल्प गर्छौं, यसले स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षित भएको सङ्केत दिन्छ र परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढाउँछ। यसरी यो अभ्यासले मनोवैज्ञानिक सीमा (Psychological Boundaries) लाई बलियो बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शरीरबाट विभिन्न रङका मसिना प्रकाशका तारहरू निस्केर तपाईंले आज भेटेका मानिसहरूसँग जोडिएका छन्। केही तारहरू उज्याला र प्रेमपूर्ण छन् भने केही तारहरू धमिलो, खैरो र भारी छन्, जसले तपाईंको ऊर्जा तानिरहेका छन्। जब तपाईं आफ्नो हातलाई कैँचीजस्तो बनाएर ती धमिलो तारहरूलाई काट्नुहुन्छ, ती तारहरू चुँडिएर स्प्रिङजस्तै खुम्चिँदै तपाईंभित्रै फर्किन्छन् र शुद्ध सेतो प्रकाशमा परिणत हुन्छन्। अर्कोतर्फको तार पनि सम्बन्धित व्यक्तिमै फर्किन्छ। अब तपाईंको वरिपरि कुनै पनि अनावश्यक तारहरू छैनन्। तपाईं आफ्नो सुनौलो सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) भित्र पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र, हलुका र ऊर्जावान् महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरकी एक मनोपरामर्शदाता (Counselor) अञ्जली दिनहुँ डिप्रेसन र एन्जाइटी भएका बिरामीहरूसँग कुरा गर्नुहुन्छ। सुरु-सुरुमा उहाँ बिरामीका समस्याहरूलाई घरसम्मै बोकेर ल्याउनुहुन्थ्यो, जसले गर्दा उहाँको आफ्नै पारिवारिक जीवन र निद्रा प्रभावित भएको थियो।

सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यास सुरु गरेपछि उहाँले क्लिनिकबाट निस्कनेबित्तिकै ऊर्जा-तार काट्ने अभ्यास गर्न थाल्नुभयो। उहाँ कारमा बसेर २ मिनेट आँखा बन्द गरी बिरामीहरूसँग जोडिएका अदृश्य तारहरू काटेको कल्पना गर्नुहुन्छ र गहिरो श्वास फेर्नुहुन्छ। यसले उहाँलाई व्यावसायिक र व्यक्तिगत जीवनबीच स्पष्ट सीमा (Boundaries) कोर्न मद्दत गरेको छ। अब उहाँ घर पुग्दा पूर्ण रूपमा 'फ्रेस' र आफ्नो परिवारको लागि उपस्थित हुन सक्नुहुन्छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

राजा जनक एक महान् ज्ञानी र विदेह (शरीरको मोह नभएका) राजा थिए। उनी राजकाजको सम्पूर्ण जिम्मेवारी सम्हाल्थे, तर भित्रबाट पूर्ण रूपमा निर्लिप्त थिए। एकदिन महर्षि अष्टावक्र उनको दरबारमा आए। जनकले सोधे, "हे महर्षि, म दिनभरि हजारौँ मानिसका समस्या सुन्छु, राज्यको चिन्ता गर्छु। म कसरी यी सबबाट प्रभावित नभई आफ्नो आत्म-स्वरूपमा रहन सक्छु?"

अष्टावक्रले भने, "हे राजन्, जसरी आकाशमा बादलहरू आउँछन् र जान्छन्, तर आकाशलाई कहिल्यै फोहोर बनाउन सक्दैनन्, त्यसैगरी तिमी आफूलाई त्यो अनन्त आकाश (साक्षी चेतना) मान। मानिसहरू र परिस्थितिहरू बादल हुन्। उनीहरूसँग व्यवहार गर, तर उनीहरूलाई आफ्नो आकाशमा टाँसिन नदेऊ।" राजा जनकले यो ऊर्जा-सीमा (Energetic Boundary) को रहस्य बुझे र राजकाज गर्दै पनि जीवनमुक्त अवस्थामा रहे।

सार-शिक्षा:हामीले संसारका सबै जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ, तर आफ्नो आन्तरिक आकाशलाई सधैँ असङ्ग र स्वच्छ राख्नुपर्छ।

हप्ता १०, दिन ५ बाह्य प्रभावबाट संरक्षण Protection from External Influences

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त आसनमा बस्नुहोस् र ३ पटक गहिरो श्वास-प्रश्वास गर्नुहोस्।

(२) कर न्यास र अङ्ग न्यास गरेर शरीरलाई ऊर्जावान् बनाउनुहोस्।

(३) सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को निर्माण गर्दै आफूलाई सुनौलो प्रकाशभित्र सुरक्षित महसुस गर्नुहोस्।

(४) अब आफ्नो ध्यान आज्ञा (Ājñā) चक्र (दुई आँखीभौँको बीचमा) केन्द्रित गर्नुहोस्।

(५) कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको आज्ञा चक्रमा एउटा चम्किलो नीलो रङको मणि वा ज्योति छ।

(६) जब तपाईं कुनै भिडभाड भएको ठाउँमा जानुहुन्छ वा नकारात्मक वातावरणको सामना गर्नुहुन्छ, यो नीलो ज्योतिबाट एउटा 'लेजर' जस्तो प्रकाश निस्केर तपाईंको कवचलाई थप बाक्लो र परावर्तक (Reflective) बनाएको भाव गर्नुहोस्।

(७) बाहिरबाट आउने कुनै पनि नकारात्मक विचार, ईर्ष्या वा क्रोधका तरङ्गहरू यो ऐनाजस्तो कवचमा ठोक्किएर सीधै ब्रह्माण्डमा फर्किन्छन् र शुद्ध ऊर्जामा परिणत हुन्छन् भन्ने सङ्कल्प (Saṅkalpa) गर्नुहोस्।

(८) 'ॐ हं हनुमते नमः' वा आफ्नो इष्टदेवको मन्त्र ११ पटक जप गर्दै यो सुरक्षा-भावलाई सुदृढ गर्नुहोस्।

(९) ५ मिनेटसम्म यही अभेद्य र शान्त अवस्थामा ध्यानस्थ रहनुहोस्।

(१०) अन्त्यमा गहिरो श्वास लिएर बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हामी बाँचिरहेको आधुनिक संसारमा विभिन्न प्रकारका बाह्य प्रभावहरू (External Influences) हुन्छन् — जस्तै: कार्यस्थलको राजनीति, भिडभाडको कोलाहल, मिडियाको नकारात्मक समाचार, वा अरूको ईर्ष्या र क्रोध। यी सूक्ष्म ऊर्जाहरूले हाम्रो ऊर्जा-क्षेत्र (Aura) लाई छेड्न सक्छन् र हामीलाई अकारण थकित वा दुःखी बनाउन सक्छन्। यो अभ्यासले हाम्रो सात्विक कवचलाई एक 'परावर्तक ऐना' (Reflective Mirror) को रूपमा रूपान्तरण गर्छ।

यसले आज्ञा (Ājñā) चक्रलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले हाम्रो अन्तर्ज्ञान (Intuition) र विवेकलाई तीखो बनाउँछ। जब हामी बाह्य नकारात्मकतालाई आफूभित्र प्रवेश गर्न नदिई फर्काइदिन्छौँ, हामीले अरूलाई हानि गरिरहेका हुँदैनौँ, बरु ती ऊर्जाहरूलाई ब्रह्माण्डमा शुद्धीकरणका लागि पठाइरहेका हुन्छौँ। यो अभ्यासले हामीलाई 'रियाक्टिभ' (Reactive) हुनुको साटो 'प्रोएक्टिभ' (Proactive) र शान्त रहन सिकाउँछ। यसले हाम्रो मानसिक र सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को अखण्डतालाई जोगाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"यतो यतः समीहसे ततो नो अभयं कुरु।
शं नः कुरु प्रजाभ्योऽभयं नः पशुभ्यः॥"

यजुर्वेद ३६.२२

अनुवादःहे परमेश्वर! तपाईं जहाँ-जहाँबाट चाहनुहुन्छ, त्यहाँ-त्यहाँबाट हामीलाई अभय (भयरहित) गरिदिनुहोस्। हाम्रा प्रजाहरू (सन्तान/आश्रितहरू) लाई कल्याण गर्नुहोस् र हाम्रा पशुहरू (सम्पत्ति/जीवहरू) लाई अभय प्रदान गर्नुहोस्।

व्याख्या:वैदिक ऋषिहरूले बाह्य जगत्‌का सम्भावित खतराहरूबाट बच्न सधैँ 'अभय' (Fearlessness) को प्रार्थना गरेका छन्। साँचो संरक्षण भनेको बाह्य पर्खाल लगाउनु मात्र होइन, भित्रबाट भयरहित अवस्थामा पुग्नु हो। जब हामी सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को अभ्यास गर्छौँ, हामी यही वैदिक 'अभय' को अवस्थालाई आफ्नो जीवनमा आमन्त्रण गरिरहेका हुन्छौँ। परमात्माको सर्वव्यापी सुरक्षामा विश्वास गर्नाले कुनै पनि बाह्य प्रभावले हाम्रो आन्तरिक शान्तिलाई भङ्ग गर्न सक्दैन भन्ने यो परम्परागत गुरु-वचनको सार हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञानमा 'कग्निटिभ रिफ्रेमिङ' (Cognitive Reframing) र 'इमोसनल सिल्डिङ' (Emotional Shielding) का प्रविधिहरू प्रयोग गरिन्छन्। जब हामी बाह्य नकारात्मकतालाई ऐनामा ठोक्किएर फर्किएको कल्पना गर्छौँ, हामीले वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कलाई ती नकारात्मक उत्तेजनाहरू (Stimuli) प्रति प्रतिक्रिया नजनाउन तालिम दिइरहेका हुन्छौँ। यसले मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) लाई शान्त राख्छ र 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) प्रतिक्रियालाई रोक्छ।

यसका साथै, आज्ञा चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ, जुन कार्यकारी कार्यहरू (Executive Functions) र निर्णय-क्षमतासँग सम्बन्धित छ। यसले हामीलाई बाह्य परिस्थितिहरूको वस्तुगत मूल्याङ्कन गर्न र भावनात्मक रूपमा विचलित नभई सही प्रतिक्रिया दिन मद्दत गर्छ। स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic

Nervous System) सन्तुलित रहन्छ, जसले गर्दा भिडभाड वा तनावपूर्ण वातावरणमा पनि हाम्रो मुटुको धड्कन र रक्तचाप सामान्य रहन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा व्यस्त र कोलाहलपूर्ण बजारको बीचमा हिँडिरहनुभएको छ। मानिसहरूको हतारो, गाडीको आवाज र विभिन्न मिश्रित ऊर्जाहरू तपाईंको वरिपरि छन्। तर तपाईंको शरीरको चारैतिर एउटा चम्किलो, पारदर्शी र ऐनाजस्तो (Mirror-like) सुरक्षा-कवच छ। बाहिरबाट आउने कुनै पनि तीखो शब्द, क्रोध वा तनावको कालो तीर तपाईंको कवचको सतहमा ठोक्किन्छ र तुरुन्तै सेतो प्रकाशमा परिणत भएर आकाशतिर फर्किन्छ। तपाईं त्यो कवचभित्र पूर्ण रूपमा शान्त, सुरक्षित र मुस्कुराउँदै हिँडिरहनुभएको छ। बाहिरको कोलाहलले तपाईंको भित्री मौनतालाई अलिकति पनि छुन सकेको छैन। तपाईं एउटा अभेद्य प्रकाशको स्तम्भजस्तै हुनुहुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलका एक पत्रकार (Journalist) सन्तोष प्रायः राजनीतिक आन्दोलन, दुर्घटना र तनावपूर्ण घटनाहरूको रिपोर्टिङ गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्तो नकारात्मक वातावरणमा लगातार काम गर्दा उहाँलाई राति निद्रा नलाग्ने र एन्जाइटी हुने समस्या सुरु भएको थियो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासपछि उहाँले 'परावर्तक कवच' (Reflective Armor) को प्रविधि अपनाउनुभयो। अब रिपोर्टिङमा जानुअघि उहाँ यो ऐनाजस्तो कवचको कल्पना गर्नुहुन्छ। घटनास्थलमा जतिसुकै तनाव भए पनि उहाँ मनमनै सङ्कल्प गर्नुहुन्छ, "म केवल एक साक्षी हुँ, यी ऊर्जाहरू मेरो कवचबाट फर्किन्छन्।" यस अभ्यासले उहाँलाई आफ्नो काम प्रभावकारी रूपमा गर्न र घटनाको नकारात्मक प्रभावबाट आफूलाई पूर्ण रूपमा सुरक्षित राख्न सक्षम बनाएको छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

रामायणमा जब हनुमानजी सीता माताको खोजीमा लङ्का जाँदै हुनुहुन्थ्यो, बाटोमा सुरसा नामकी राक्षसीले उहाँको बाटो छेकिन्। सुरसाले हनुमानजीलाई निल्नको लागि आफ्नो मुख जति ठूलो बनाउँथिन्, हनुमानजी आफ्नो शरीर त्यति नै ठूलो बनाउनुहुन्थ्यो। अन्त्यमा, हनुमानजीले अचानक आफ्नो शरीरलाई अत्यन्त सानो (मच्छरजस्तो) बनाउनुभयो र सुरसाको मुखभित्र पसेर तुरुन्तै बाहिर निस्कनुभयो। सुरसा उहाँको बुद्धि र कौशल देखेर प्रसन्न भइन् र बाटो छोडिदिइन्।

हनुमानजीले सुरसासँग भौतिक युद्ध गर्नुभएन, न त उनको नकारात्मकताबाट प्रभावित हुनुभयो। उहाँले आफ्नो आन्तरिक शक्ति र विवेक (आज्ञा चक्र) को प्रयोग गरेर बाह्य बाधालाई सहजै पार गर्नुभयो।

सार-शिक्षा:बाह्य नकारात्मकतासँग सधैँ लड्नु आवश्यक छैन; आफ्नो चेतनालाई लचिलो र सुरक्षित राखेर त्यसलाई सहजै पार गर्न सकिन्छ।

हप्ता १०, दिन ६ कवचको सुदृढीकरण र मन्त्र-शक्ति Strengthening the Armor and Mantra Power

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त स्थानमा पद्मासन वा सुखासनमा बस्नुहोस् र मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्।

(२) कर न्यास र अङ्ग न्यास गरेर शरीरका ऊर्जा-केन्द्रहरूलाई जाग्रत गर्नुहोस्।

(३) सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) को निर्माण गर्दै आफूलाई सुनौलो प्रकाशभित्र स्थापित गर्नुहोस्।

(४) अब आफ्नो ध्यान नाभि-क्षेत्र अर्थात् मणिपुर (Maṇipūra) चक्रमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

(५) गहिरो श्वास लिँदै मणिपुर चक्रमा एउटा चम्किलो पहेँलो सूर्यको कल्पना गर्नुहोस्।

(६) श्वास छोड्दै त्यो सूर्यको प्रकाशलाई आफ्नो कवचको भित्री सतहमा फैलाउनुहोस्, जसले कवचलाई फलामजस्तै बलियो र अभेद्य बनाउँछ।

(७) अब यो कवचलाई मन्त्र-शक्तिले 'सिल' (Seal) गर्नका लागि बीज मन्त्र (Bīja Mantra) 'ॐ' वा 'ह्रीं' को २१ पटक स्पष्ट र गुञ्जायमान उच्चारण गर्नुहोस्।

(८) प्रत्येक मन्त्र-उच्चारणसँगै ध्वनि-तरङ्गले कवचको भित्तामा कम्पन ल्याएको र त्यसलाई थप बाक्लो बनाएको महसुस गर्नुहोस्।

(९) ५ मिनेटसम्म मन्त्रको गुञ्जन र कवचको सुरक्षा-भावमा डुबेर साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहनुहोस्।

(१०) अन्त्यमा दुवै हात हत्केलामा दलेर तातो बनाई अनुहारमा राख्नुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कवच निर्माण गर्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन, त्यसलाई समय-समयमा सुदृढ र 'रिचार्ज' (Recharge) गरिरहनुपर्छ। जसरी मोबाइलको ब्याट्री चलाउँदै जाँदा सकिन्छ, त्यसैगरी हाम्रो ऊर्जा-कवच पनि बाह्य अन्तरक्रियाहरूले गर्दा कमजोर हुन सक्छ। यो अभ्यासले मन्त्र-शक्ति र मणिपुर (Maṇipūra) चक्रको अग्नि-ऊर्जा प्रयोग गरेर कवचलाई नवीकरण र सुदृढ गर्छ।

मन्त्र केवल शब्द होइन, यो एक विशिष्ट ध्वनि-कम्पन (Sound Frequency) हो जसले सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा भौतिक प्रभाव पार्छ। बीज मन्त्रहरूको गुञ्जनले हाम्रो ऊर्जा-क्षेत्र (Aura) को घनत्व (Density) बढाउँछ, जसले गर्दा कुनै पनि बाह्य नकारात्मक तरङ्गले त्यसलाई छेड्न सक्दैन। मणिपुर चक्र हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति (Personal Power) र इच्छाशक्तिको केन्द्र भएकाले, त्यहाँबाट ऊर्जा लिँदा हाम्रो आत्मविश्वास र आन्तरिक बल चरम सीमामा पुग्छ। यो अभ्यासले हामीलाई भित्रबाट शक्तिशाली र बाहिरबाट सुरक्षित बनाउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"मन्त्रो हीनः स्वरतो वर्णतो वा मिथ्याप्रयुक्तो न तमर्थमाह।
स वाग्वज्रो यजमानं हिनस्ति यथेन्द्रशत्रुः स्वरतोऽपराधात्॥"

पाणिनीय शिक्षा ५२

अनुवाद:स्वर वा वर्णको उच्चारणमा त्रुटि भएको मन्त्रले सही अर्थ (वा फल) दिँदैन। गलत रूपमा प्रयोग गरिएको मन्त्र वाक्-वज्र (बोलीको हतियार) बनेर यजमान (प्रयोगकर्ता) लाई नै हानि गर्छ, जसरी स्वरको गल्तीले 'इन्द्रशत्रु' शब्दले उल्टो फल दियो।

व्याख्या:यस श्लोकले मन्त्रको उच्चारण र ध्वनिको शुद्धता कति शक्तिशाली हुन्छ भन्ने कुरालाई जोड दिन्छ। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) मा मन्त्रलाई केवल प्रार्थनाको रूपमा मात्र होइन, ऊर्जा-विज्ञानको रूपमा लिइन्छ। जब हामी सही स्वर र भावका साथ बीज मन्त्र (Bīja Mantra) उच्चारण गर्छौं, त्यसले हाम्रो सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) लाई वज्रजस्तै बलियो बनाउँछ।

मन्त्रको ध्वनि-तरङ्गले हाम्रो सूक्ष्म-शरीरमा एक अभेद्य सुरक्षा-घेरा निर्माण गर्छ भन्ने कुरा परम्परागत गुरु-वचनहरूमा बारम्बार उल्लेख गरिएको छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मन्त्र-उच्चारण र ध्वनि-चिकित्सा (Sound Therapy) को वैज्ञानिक प्रभाव प्रमाणित भइसकेको छ। जब हामी 'ॐ' वा 'ह्रीं' जस्ता बीज मन्त्रहरू उच्चारण गर्छौं, यसले भोकल कर्ड्स (Vocal Cords) र छातीमा कम्पन उत्पन्न गर्छ। यो कम्पनले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई प्रत्यक्ष रूपमा उत्तेजित गर्छ, जसले परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढाउँछ र शरीरलाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ।

यसका साथै, मन्त्रको लयबद्ध गुञ्जनले मस्तिष्कमा 'फ्रिक्वेन्सी फलोइङ रेस्पोन्स' (Frequency Following Response) उत्पन्न गर्छ, जसले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई सिङ्क्रोनाइज (Synchronize) गरी अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) अवस्थामा ल्याउँछ। यसले एकाग्रता र आन्तरिक शान्ति बढाउँछ। मणिपुर चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा इन्टेरिक नर्भस सिस्टम (Enteric Nervous System - पेटको स्नायु प्रणाली) सक्रिय हुन्छ, जसले पाचन सुधार गर्नुका साथै 'गट फिलिङ' (Gut Feeling) वा अन्तर्ज्ञानलाई बलियो बनाउँछ। यसरी मन्त्र र ध्यानको संयोजनले स्नायविक र मनोवैज्ञानिक दुवै स्तरमा सुरक्षा-बोध सुदृढ गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल र प्राचीन मन्दिरको बीचमा बसेर मन्त्र उच्चारण गरिरहनुभएको छ। तपाईंको नाभि-क्षेत्र (मणिपुर चक्र) मा एउटा सानो तर अत्यन्त चम्किलो पहेँलो सूर्य बलिरहेको छ। जब तपाईं 'ॐ' को लामो उच्चारण गर्नुहुन्छ, त्यो ध्वनि-तरङ्ग तपाईंको शरीरबाट निस्केर तपाईंको सुनौलो कवचको भित्री भित्तामा ठोक्किन्छ। प्रत्येक 'ॐ' सँगै त्यो कवचको भित्ता बाक्लो, चम्किलो र धातुजस्तै बलियो हुँदै गइरहेको छ। मन्त्रको कम्पनले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरका कोष-कोषमा झन्झनाहट (Tingling Sensation) ल्याएको छ। तपाईंको वरिपरिको हावा नै मन्त्रको ऊर्जाले चार्ज भएको छ, र तपाईं एउटा अभेद्य ध्वनि-किल्लाभित्र पूर्ण रूपमा सुरक्षित र शक्तिशाली महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी एक शिक्षिका (Teacher) रञ्जिता दिनहुँ ४० जना साना विद्यार्थीहरूको कक्षा सम्हाल्नुहुन्छ। बच्चाहरूको निरन्तर कोलाहल र ऊर्जाले उहाँलाई दिउँसोसम्ममा पूर्ण रूपमा थकाउँथ्यो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासअन्तर्गत उहाँले मन्त्र-शक्तिद्वारा कवच सुदृढ गर्न सिक्नुभयो। अब उहाँ खाजा-समय (Lunch Break) मा ५ मिनेट स्टाफ-रुममा आँखा बन्द गरेर बस्नुहुन्छ र मनमनै बीज मन्त्र (Bīja Mantra) को जप गर्दै आफ्नो कवचलाई 'रिचार्ज' गर्नुहुन्छ। यस छोटो अभ्यासले उहाँको ऊर्जा-स्तरलाई तुरुन्तै माथि उठाउँछ र बाँकी दिनको लागि उहाँलाई शान्त र धैर्यवान् रहन मद्दत गर्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "मन्त्रले मेरो भत्किएको ऊर्जा-पर्खाललाई तुरुन्तै मर्मत गरिदिन्छ।"

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

श्रीमद्भागवत पुराणमा वृत्रासुर नामको शक्तिशाली असुरले स्वर्गमा आक्रमण गरेर इन्द्रलगायत सबै देवताहरूलाई पराजित गरेको प्रसङ्ग छ। देवताहरू आत्तिएर भगवान् विष्णुकहाँ गए। विष्णुले उनीहरूलाई महर्षि दधीचिको अस्थि (हड्डी) बाट बनेको 'वज्र' अस्त्र र 'नारायण कवच' को मन्त्र-शक्ति प्रयोग गर्न सल्लाह दिनुभयो।

इन्द्रले नारायण कवचको मन्त्रलाई पूर्ण श्रद्धा र सही स्वरका साथ धारण गरे। जब उनी युद्धभूमिमा गए, वृत्रासुरका कुनै पनि प्रहारले इन्द्रलाई छुन सकेनन्, किनकि मन्त्र-शक्तिले उनको वरिपरि अभेद्य सुरक्षा-घेरा बनाएको थियो। अन्त्यमा इन्द्रले वृत्रासुरलाई पराजित गरे।

सार-शिक्षा:भौतिक अस्त्रहरू जतिसुकै शक्तिशाली भए पनि, मन्त्र र चेतनाले सुदृढ गरिएको आन्तरिक कवच नै सबैभन्दा ठूलो रक्षक हो।

हप्ता १०, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र विश्राम-अभिमुख अभ्यास

Weekly Integration and Rest-Oriented Practice

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा पिठ्युँको बलमा शवासन (Corpse Pose) मा पल्टिनुहोस्। हातहरू शरीरको छेउमा, हत्केला माथितिर फर्काएर राख्नुहोस्।

(२) ३ पटक गहिरो श्वास लिँदै र छोड्दै सम्पूर्ण शरीरलाई भुइँमा पूर्ण रूपमा छोडिदिनुहोस्।

(३) मानसिक रूपमा कर न्यास (Kara Nyāsa) र अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) को स्मरण गर्नुहोस् — हातका औँलाहरू, हृदय, शिर, शिखा, काँध र नेत्रहरूमा ईश्वरीय ऊर्जाको भाव गर्नुहोस्।

(४) आफ्नो शरीरको चारैतिर बनेको सुनौलो सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) लाई मनको आँखाले हेर्नुहोस्।

(५) यो हप्ताभरि सिकेका ऊर्जा-स्वच्छता (Energetic Hygiene) र तार काट्ने अभ्यासलाई सम्झँदै, आफूलाई सबै बाह्य बन्धनहरूबाट मुक्त र हलुका महसुस गर्नुहोस्।

(६) अब आफ्नो ध्यान श्वास-प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। प्रत्येक श्वास लिँदा ब्रह्माण्डीय शान्ति कवचभित्र प्रवेश गरेको र श्वास छोड्दा सम्पूर्ण थकान बाहिर निस्किएको भाव गर्नुहोस्।

(७) कुनै मन्त्र वा प्रयासविना, केवल साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर १० मिनेटसम्म गहिरो विश्राम (Deep Rest) मा रहनुहोस्।

(८) बिस्तारै हात र खुट्टाका औँलाहरू चलाउनुहोस्।

(९) दाहिनेतर्फ कोल्टे फर्केर केही बेर बस्नुहोस् र बिस्तारै उठेर सुखासनमा बस्नुहोस्।

(१०) दुवै हात जोडेर यो हप्ताको सुरक्षा र ऊर्जाको लागि ब्रह्माण्डप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

दिन ७ को अभ्यास सधैँ एकीकरण (Integration) र विश्रामको लागि हो। हप्ताभरि हामीले न्यास, कवच-निर्माण र मन्त्र-शक्तिको सक्रिय अभ्यास गर्यौं। अब ती सबै ऊर्जाहरूलाई सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा गहिरोसँग स्थापित हुन दिनका लागि पूर्ण विश्राम आवश्यक छ। शवासनमा गरिने यो अभ्यासले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई 'रिसेट' (Reset) गर्छ र सिकेका कुराहरूलाई अवचेतन मन (Subconscious Mind) मा सङ्ग्रहित गर्छ।

यस अभ्यासले सम्पूर्ण चक्रहरूलाई सन्तुलित गर्छ र ऊर्जा-क्षेत्र (Aura) लाई प्राकृतिक रूपमा विस्तार हुन दिन्छ। जब हामी प्रयास छोडेर केवल साक्षी भावमा रहन्छौँ, हाम्रो सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) अझ बढी लचिलो र स्वाभाविक बन्छ। यो विश्राम-अभिमुख अभ्यासले हामीलाई 'गर्ने' (Doing) अवस्थाबाट 'हुने' (Being) अवस्थामा लैजान्छ, जुन सात्विक तन्त्र

(Sāttvika Tantra) को अन्तिम लक्ष्य हो। यसले आगामी हप्ताको नयाँ अभ्यासका लागि शरीर र मनलाई पूर्ण रूपमा तयार गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

"यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥"

कठोपनिषद् २.३.१०

अनुवाद:जब मनसहित पाँचवटै ज्ञानेन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला) शान्त भएर स्थिर हुन्छन् र बुद्धिले पनि कुनै चेष्टा (विचार) गर्दैन, त्यस अवस्थालाई नै परम गति (सर्वोच्च अवस्था) भनिन्छ।

व्याख्या:कठोपनिषद्को यो श्लोकले गहिरो विश्राम र ध्यानको सर्वोच्च अवस्थालाई वर्णन गर्छ। हप्ताभरि हामीले इन्द्रिय र मनको प्रयोग गरेर न्यास र कवचको अभ्यास गर्यौं। तर सातौँ दिनमा हामी ती सबै प्रयासहरूलाई छोडेर इन्द्रिय र मनलाई पूर्ण रूपमा शान्त पार्छौं। जब हामी शवासनमा साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहन्छौँ, हामी यही 'परम गति' को अनुभव गर्छौं। यस अवस्थामा हाम्रो आन्तरिक ऊर्जा स्वतः सन्तुलित र सुरक्षित हुन्छ, कुनै बाह्य कवचको आवश्यकता पर्दैन।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

शवासन र गहिरो विश्राम (Deep Relaxation) ले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा जादुयी प्रभाव पार्छ। यसले परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) लाई अधिकतम स्तरमा पुर्याउँछ, जसले मुटुको धड्कन, रक्तचाप र श्वास-प्रश्वासको दरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। यस अवस्थामा शरीरले कोर्टिसोल (Cortisol) को उत्पादन बन्द गर्छ र डोपामाइन (Dopamine) तथा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता 'फिल-गुड' हर्मोनहरू स्राव गर्छ।

यसका साथै, प्रयासविहीन ध्यान (Effortless Meditation) ले मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) लाई शान्त बनाउँछ, जुन निरन्तरको चिन्ता र आत्म-केन्द्रित विचारहरूसँग सम्बन्धित छ। मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) थिटा (Theta) र डेल्टा (Delta) अवस्थामा पुग्छन्, जहाँ शरीरको प्राकृतिक 'हिलिङ' (Healing) र कोषहरूको मर्मत प्रक्रिया सबैभन्दा तीव्र हुन्छ। यसरी यो विश्राम-अभिमुख अभ्यासले हप्ताभरिको ऊर्जा-कार्यलाई स्नायविक स्तरमा स्थायी बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र सुरक्षित गुफाभित्र नरम ओछ्यानमा पल्टिरहनुभएको छ। तपाईंको शरीरको कुनै पनि मांसपेशीमा तनाव छैन, तपाईं भुइँमा पग्लिएजस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ। तपाईंको वरिपरि रहेको सुनौलो सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) अब एउटा न्यानो र हलुका कम्बलजस्तै तपाईंको शरीरमा टाँसिएको छ। तपाईंले त्यसलाई कायम राख्न कुनै प्रयास गर्नुपरेको छैन, त्यो स्वतः त्यहीँ छ। तपाईंको श्वास समुद्रको छालजस्तै शान्त र लयबद्ध छ। तपाईंको मन पूर्ण रूपमा खाली र सफा आकाशजस्तै छ, जहाँ कुनै विचारका बादलहरू छैनन्। तपाईं केवल अस्तित्वको गहिरो शान्ति र सुरक्षामा डुबिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका एक सफ्टवेयर इन्जिनियर (Software Engineer) प्रविण हप्ताभरि कम्प्युटरको स्क्रिन अगाडि बसेर जटिल कोडिङको काम गर्नुहुन्छ। उहाँको दिमाग सधैँ 'एक्टिभ मोड' मा हुन्थ्यो, जसले गर्दा सप्ताहन्त (Weekend) मा पनि उहाँलाई पूर्ण रूपमा 'रिल्याक्स' गर्न गाह्रो हुन्थ्यो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यास सुरु गरेपछि उहाँले सातौँ दिनको शवासन र एकीकरण अभ्यासलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुभयो। आइतबार बिहान उहाँ २० मिनेट यो विश्राम-अभिमुख अभ्यास गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "यो अभ्यासले मेरो दिमागको 'क्यास मेमोरी' (Cache Memory) लाई पूर्ण रूपमा 'क्लियर' गरिदिन्छ। हप्ताभरि बनाएको ऊर्जा-कवच अब मेरो स्वभाव नै बनेको छ, मैले त्यसलाई सम्झिरहनु पर्दैन।"

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सृष्टिको प्रारम्भमा भगवान् ब्रह्माले निरन्तर तपस्या र सङ्कल्पद्वारा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको रचना गर्नुभयो। लामो समयको सृष्टिकर्मपछि उहाँलाई विश्रामको आवश्यकता महसुस भयो। तब उहाँ क्षीरसागरमा शेषनागको शय्यामा सुतिरहेका भगवान् विष्णुको शरणमा जानुभयो। विष्णु पूर्ण रूपमा शान्त, योगनिद्रामा हुनुहुन्थ्यो, तर उहाँको वरिपरिको ऊर्जा-क्षेत्र (कवच) यति शक्तिशाली थियो कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड त्यहीँबाट सञ्चालित भइरहेको थियो।

ब्रह्माले बुझ्नुभयो कि साँचो शक्ति निरन्तरको 'कर्म' मा मात्र होइन, गहिरो 'विश्राम' र 'योगनिद्रा' मा पनि लुकेको हुन्छ। विष्णुले कुनै प्रयासविना नै सम्पूर्ण सृष्टिलाई सुरक्षित राखिरहनुभएको थियो।

सार-शिक्षा:निरन्तरको प्रयासपछि गहिरो विश्राम आवश्यक छ; विश्रामको अवस्थामा नै हाम्रो आन्तरिक ऊर्जा र सुरक्षा-कवच सबैभन्दा स्वाभाविक र शक्तिशाली बन्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस दशौँ हप्तामा हामीले आफ्नो शरीर र ऊर्जा-क्षेत्रलाई सुरक्षित राख्ने अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तान्त्रिक विधिहरू सिक्यौँ। कर न्यास र अङ्ग न्यासको माध्यमबाट हामीले आफ्नो भौतिक शरीरलाई ईश्वरीय ऊर्जाको यन्त्रमा रूपान्तरण गर्यौं। सात्विक कवचको निर्माण, ऊर्जा-स्वच्छता र बाह्य प्रभावबाट संरक्षणका अभ्यासहरूले हाम्रो भावनात्मक सीमालाई सुदृढ बनाए। मन्त्र-शक्तिको प्रयोगले हाम्रो आन्तरिक सुरक्षा-बोधलाई अभेद्य बनायो भने अन्तिम दिनको विश्रामले यी सबै ऊर्जाहरूलाई हाम्रो सूक्ष्म-शरीरमा गहिरोसँग स्थापित गर्यो। यो हप्ताको अभ्यासले हामीलाई संसारमा रहेर पनि बाह्य नकारात्मकताबाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित र असङ्ग रहन सिकाएको छ। आगामी हप्ताहरूमा यो सात्विक कवच हाम्रो साधनाको स्थायी अङ्ग बन्नेछ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	कर न्यास (Kara Nyāsa) र ऊर्जा-जागरण	२५ मिनेट
२	अङ्ग न्यास (Aṅga Nyāsa) र शरीर-पवित्रीकरण	२५ मिनेट
३	सात्विक कवच (Sāttvika Kavaca) निर्माण	२५ मिनेट
४	ऊर्जा-स्वच्छता र तार काट्ने अभ्यास	२५ मिनेट
५	परावर्तक कवच र बाह्य संरक्षण	२५ मिनेट

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
६	मन्त्र-शक्तिद्वारा कवच सुदृढीकरण	२५ मिनेट
७	शवासनमा साप्ताहिक एकीकरण र विश्राम	२५ मिनेट

अध्याय ११

मानसिक पूजा र भक्ति योग

Chapter 11: Mānasika Pūjā & Devotional Synthesis

यस एघारौँ हप्तामा हामी सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को एक अत्यन्त सूक्ष्म र भावपूर्ण आयाममा प्रवेश गर्दैछौँ, जसलाई मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) वा आन्तरिक अर्चना (Inner Ritual) भनिन्छ। अघिल्ला हप्ताहरूमा हामीले शरीर, श्वास, नाडी र चक्रहरूको शुद्धीकरण गर्दै चेतनालाई ऊर्ध्वमुखी बनाउने अभ्यास गर्‍यौँ। अब त्यो शुद्धीकृत चेतनालाई समर्पण (Surrender) र भक्ति (Bhakti) को माध्यमबाट परमतत्त्वसँग एकाकार गराउने समय आएको छ। भक्ति भनेको केवल भावुकता होइन, यो त कर्तापन (Doership) बाट पूर्ण समर्पणतर्फको वैज्ञानिक सङ्क्रमण हो।

यस हप्ताको केन्द्रीय विषय हृदय-मन्दिरमा आफ्नो इष्टदेवता वा शुद्ध प्रकाशको स्थापना गरी कल्पनाकै फूल, धूप, दीप र नैवेद्य अर्पण गर्नु हो। यस आन्तरिक अर्चनाको चरमोत्कर्ष भनेको आफ्नै अहङ्कार (Ego) लाई नैवेद्यको रूपमा अर्पण गर्नु हो। सात दिनको यस यात्रामा हामी मानसिक पूजाको सैद्धान्तिक आधारदेखि लिएर यसका विविध सूक्ष्म पक्षहरूको क्रमिक अभ्यास गर्नेछौँ। पहिलो दिन आधारभूत मानसिक अर्चनाबाट सुरु भई, क्रमशः पञ्चोपचार, भाव-शुद्धि, र अन्त्यमा पूर्ण आत्म-समर्पणको अवस्थासम्म पुग्नेछौँ। दैनिक २५ मिनेटको गृह-साधना (Home Practice) ले यस आन्तरिक भावलाई गहिरो बनाउनेछ।

हप्ता ११, दिन १ हृदय-मन्दिरको निर्माण Building the Heart-Temple

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस्, मेरुदण्डलाई सीधा राख्नुहोस् र आँखा कोमलतापूर्वक बन्द गर्नुहोस्। (२) पाँच पटक गहिरो र ढिलो श्वास लिनुहोस्, प्रत्येक प्रश्वाससँगै शरीरको सम्पूर्ण तनावलाई बाहिर फालिदिनुहोस्। (३) आफ्नो ध्यानलाई अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) अर्थात् हृदय-केन्द्रमा केन्द्रित गर्नुहोस्। (४) कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयभित्र एउटा अत्यन्त सुन्दर, शान्त र प्रकाशमय मन्दिर छ। (५) त्यस मन्दिरको मध्यभागमा एउटा स्वर्ण-सिंहासन छ, जहाँ तपाईंको इष्टदेवता वा एउटा परम शुद्ध, चम्किलो प्रकाश (Pure Light) विराजमान छ। (६) मानसिक रूपमा त्यस प्रकाश वा इष्टलाई प्रणाम गर्नुहोस् र आफ्नो सम्पूर्ण श्रद्धा अर्पण गर्नुहोस्। (७) करिब १५ मिनेटसम्म यसै हृदय-मन्दिरमा विश्राम गर्नुहोस्, त्यहाँको शान्ति र पवित्रतालाई महसुस गर्नुहोस्। (८) अन्त्यमा, तीन पटक ॐ (Om) बीज मन्त्र (Bīja Mantra) को उच्चारण गर्दै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हृदय-मन्दिरको निर्माण गर्नु भनेको हाम्रो बाह्यमुखी चेतनालाई अन्तर्मुखी बनाउने पहिलो र महत्त्वपूर्ण कदम हो। जब हामी बाहिरी संसारका मन्दिर वा तीर्थस्थलहरूमा जान्छौँ, हाम्रो मन केही समयको लागि शान्त हुन्छ। तर, जब हामी आफ्नै हृदयभित्र मन्दिरको निर्माण गर्छौँ, त्यो

शान्ति र पवित्रता सधैँ हाम्रो साथमा रहन्छ। यसले अनाहत चक्र (Anāhata Cakra) लाई जागृत गर्छ, जसले प्रेम, करुणा र क्षमा जस्ता उच्च भावहरूलाई प्रस्फुटित गराउँछ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, हृदय-केन्द्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा प्राण-ऊर्जा (Prāṇa Energy) सन्तुलित हुन्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेको भावनात्मक अवरोधहरूलाई पगाल्न मद्दत गर्छ। जब हामी इष्ट वा प्रकाशलाई हृदयमा स्थापित गर्छौं, हाम्रो अहङ्कार (Ego) बिस्तारै पग्लिन थाल्छ र हामीभित्र एउटा गहिरो सुरक्षा र पूर्णताको अनुभूति जाग्रत हुन्छ। यो अभ्यासले हामीलाई कर्तापनको बोझबाट मुक्त गरी समर्पणको आनन्दतर्फ डोऱ्याउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति। भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया।।

श्रीमद्भगवद्गीता १८.६१

अनुवाद:हे अर्जुन! ईश्वर सम्पूर्ण प्राणीहरूको हृदय-देशमा विराजमान छन् र आफ्नो मायाद्वारा यन्त्रमा चढेका जस्तै सबै प्राणीहरूलाई भ्रमण गराइरहेका छन्।

व्याख्या:यस श्लोकले स्पष्ट रूपमा ईश्वर वा परमतत्त्वको वास्तविक बासस्थान हाम्रो हृदय नै हो भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्छ। जब हामी मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) को माध्यमबाट हृदय-मन्दिरमा प्रवेश गर्छौं, हामी वास्तवमा त्यही परम सत्तासँग साक्षात्कार गरिरहेका हुन्छौँ। बाहिरी पूजा केवल आन्तरिक पूजाको तयारी मात्र हो; वास्तविक अर्चना त हृदयमै सम्पन्न हुन्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मानसिक पूजा र हृदय-केन्द्रित ध्यानले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा गहिरो प्रभाव पार्छ। जब हामी हृदयमा शान्त र प्रकाशमय मन्दिरको कल्पना गर्छौं, यसले भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) लाई सक्रिय बनाउँछ। भेगस तन्त्रिकाको सक्रियताले परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) बढाउँछ, जसले मुटुको धड्कनलाई स्थिर बनाउँछ र रक्तचापलाई सन्तुलित राख्छ। यस अवस्थामा शरीरले विश्राम र पुनर्निर्माण (Rest and Digest) को मोडमा प्रवेश गर्छ।

यसका साथै, सकारात्मक र पवित्र दृश्यहरूको मानसिक चित्रण (Mental Imagery) ले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई उत्तेजित गर्छ। यसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ, जसको अर्थ मस्तिष्कले नयाँ, सकारात्मक र शान्त न्युरल मार्गहरू निर्माण गर्न थाल्छ। यस प्रक्रियाले तनाव-हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ र मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई शान्त अल्फा (Alpha) र गहिरो थिटा (Theta) अवस्थामा पुऱ्याउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको छातीको मध्यभागमा एउटा अद्भुत, पारदर्शी स्फटिकको मन्दिर छ। मन्दिरको ढोका खोल्नासाथ भित्रबाट एउटा न्यानो, सुनौलो प्रकाश बाहिर आइरहेको छ। भित्र पस्दा, मध्यभागमा एउटा सुन्दर कमलको फूलमाथि तपाईंको इष्टदेवता वा एउटा चम्किलो, स्निग्ध ज्योति विराजमान छ। त्यस प्रकाशबाट निस्किएका किरणहरूले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई भित्रैबाट उज्यालो बनाइरहेका छन्। तपाईंको मेरुदण्ड सीधा छ, अनुहारमा एउटा मन्द मुस्कान छ, र श्वास एकदमै शान्त र लयबद्ध छ। सम्पूर्ण वातावरण सुगन्धित र पवित्र छ, जहाँ कुनै विचारको कोलाहल छैन, केवल एउटा गहिरो, मौन उपस्थिति मात्र छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका बैङ्क-म्यानेजर रमेश सधैँ कामको तनाव र लक्ष्य-प्राप्तिको दबाबमा रहन्थे। उनलाई लाग्थ्यो कि सबै कुरा उनकै नियन्त्रणमा हुनुपर्छ, जसले गर्दा उनी छिट्टै रिसाउने र थाक्ने गर्थे। जब उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत हृदय-मन्दिरको अभ्यास सुरु गरे, उनले दिनको २५ मिनेट सबै कर्तापनलाई त्यही आन्तरिक प्रकाशमा समर्पण गर्न थाले। अफिसमा कुनै ठूलो समस्या आउँदा, उनी एकैछिन आँखा बन्द गर्थे र आफ्नो ध्यानलाई हृदय-मन्दिरमा लैजान्थे। त्यहाँको शान्तिले उनलाई तत्कालै सन्तुलनमा ल्याउँथ्यो। बिस्तारै, उनको निर्णय-क्षमता सुधारियो र सहकर्मीहरूसँगको सम्बन्ध पनि सुमधुर बन्यो, किनकि उनले बुझे कि उनी केवल एक माध्यम मात्र हुन्, वास्तविक सञ्चालक त हृदयभित्रै विराजमान छ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

श्रीमद्भागवत महापुराणमा प्रह्लादको कथा आउँछ। प्रह्लादका पिता हिरण्यकशिपुले उनलाई भगवान् विष्णुको भक्ति गर्नबाट रोक्न अनेकौँ यातना दिए। उनलाई आगोमा फालियो, हात्तीको खुट्टामुनि कुल्चाइयो, र विष खुवाइयो। तर प्रह्लादलाई कुनै कुराले असर गरेन। हिरण्यकशिपुले सोधे, "तेरो भगवान् कहाँ छ, जसले तँलाई सधैँ बचाउँछ?" प्रह्लादले शान्त भावमा उत्तर दिए, "पिताजी, उहाँ सर्वत्र हुनुहुन्छ, तर विशेष गरी उहाँ मेरो हृदय-मन्दिरमा सधैँ विराजमान हुनुहुन्छ। मैले उहाँलाई बाहिर खोज्नै पर्दैन।" प्रह्लादको यो आन्तरिक मानसिक पूजा यति शक्तिशाली थियो कि बाहिरी कुनै पनि प्रहारले उनको आन्तरिक शान्तिलाई भङ्ग गर्न सकेन।

सार-शिक्षा:वास्तविक सुरक्षा र शक्ति बाहिरी हतियार वा परिस्थितिमा होइन, आफ्नै हृदय-मन्दिरमा स्थापित परम-तत्त्वप्रतिको अटुट विश्वासमा पाइन्छ।

हप्ता ११, दिन २ पञ्चोपचार मानसिक पूजा Mental Offering of Five Elements

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा शान्त भएर बस्नुहोस् र हिजो निर्माण गरेको हृदय-मन्दिरमा प्रवेश गरेको कल्पना गर्नुहोस्। (२) आफ्नो इष्ट वा प्रकाशलाई श्रद्धापूर्वक प्रणाम गर्नुहोस्। (३) अब मानसिक रूपमा पञ्च-तत्त्वहरूको अर्पण सुरु गर्नुहोस्: पृथ्वी-तत्त्वको प्रतीक स्वरूप सुगन्धित चन्दन वा गन्ध (Sandalwood/Fragrance) अर्पण गर्नुहोस्। (४) आकाश-तत्त्वको प्रतीक स्वरूप सुन्दर र सुगन्धित फूलहरू (Flowers) अर्पण गर्नुहोस्। (५) वायु-तत्त्वको प्रतीक स्वरूप सुगन्धित धूप (Incense) बालेर अर्पण गर्नुहोस्। (६) अग्नि-तत्त्वको प्रतीक स्वरूप उज्यालो दीप (Lamp) बालेर आरती गर्नुहोस्। (७) जल-तत्त्वको प्रतीक स्वरूप शुद्ध र मीठो नैवेद्य (Food Offering) अर्पण गर्नुहोस्। (८) यी सबै अर्पणपछि करिब १० मिनेट मौन (Silence) मा बस्नुहोस् र अन्त्यमा शान्ति-पाठ गर्दै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

पञ्चोपचार मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) ले हाम्रो शरीर र ब्रह्माण्ड निर्माण गर्ने पाँच आधारभूत तत्त्वहरू (पञ्चमहाभूत) लाई शुद्धीकरण र सन्तुलन गर्ने कार्य गर्छ। जब हामी मानसिक रूपमा गन्ध, पुष्प, धूप, दीप र नैवेद्य अर्पण गर्छौँ, हामी वास्तवमा आफ्नै इन्द्रियहरू र तिनका विषयहरूलाई परमतत्त्वमा समर्पण गरिरहेका हुन्छौँ। यसले हाम्रो इन्द्रिय-आसक्तिलाई कम गर्छ र चेतनालाई अन्तर्मुखी बनाउँछ।

ऊर्जागत रूपमा, यो अभ्यासले हाम्रा तल्लो चक्रहरूदेखि माथिल्लो चक्रहरूसम्मको ऊर्जा-प्रवाहलाई सुचारु गर्छ। पृथ्वी-तत्त्वको अर्पणले मूलाधार (Mūlādhāra) लाई, जल-तत्त्वले स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) लाई, अग्नि-तत्त्वले मणिपुर (Maṇipūra) लाई, वायु-तत्त्वले अनाहत (Anāhata) लाई र आकाश-तत्त्वले विशुद्ध (Viśuddha) चक्रलाई जागृत र सन्तुलित गर्छ। यसरी सम्पूर्ण सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) एउटा दिव्य लयमा समाहित हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

लं पृथिव्यात्मकं गन्धं समर्पयामि। हं आकाशात्मकं पुष्पं समर्पयामि।
यं वाय्वात्मकं धूपं घ्रापयामि। रं अग्न्यात्मकं दीपं दर्शयामि।
वं अमृतात्मकं नैवेद्यं निवेदयामि।

तन्त्रसार / परम्परागत मानसिक पूजा मन्त्र

अनुवाद:'लं' बीजद्वारा पृथ्वी-स्वरूप गन्ध अर्पण गर्दछु। 'हं' बीजद्वारा आकाश-स्वरूप पुष्प अर्पण गर्दछु। 'यं' बीजद्वारा वायु-स्वरूप धूप अर्पण गर्दछु। 'रं' बीजद्वारा अग्नि-स्वरूप दीप देखाउँदछु। 'वं' बीजद्वारा जल-स्वरूप अमृत-नैवेद्य अर्पण गर्दछु।

व्याख्या:तान्त्रिक परम्परामा बाहिरी सामग्रीभन्दा आन्तरिक भाव र बीज मन्त्र (Bīja Mantra) को प्रयोगलाई उच्च मानिन्छ। यस मन्त्रले स्पष्ट पार्छ कि वास्तविक पूजा भनेको आफ्नै शरीरका तत्त्वहरूलाई ब्रह्माण्डीय तत्त्वसँग जोड्नु र त्यसलाई परम-चेतनामा समर्पण गर्नु हो। यो नै सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को सार हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मानसिक रूपमा गन्ध, दृश्य, र स्वादको कल्पना गर्दा मस्तिष्कको सेन्सरी कोर्टेक्स (Sensory Cortex) सक्रिय हुन्छ, यद्यपि बाहिर कुनै भौतिक वस्तु हुँदैन। यसलाई न्युरोसाइन्समा 'मेन्टल सिमुलेसन' (Mental Simulation) भनिन्छ। जब हामी गहिरो ध्यानमा सुगन्ध वा प्रकाशको कल्पना गर्छौं, मस्तिष्कले त्यसलाई वास्तविक अनुभवकै रूपमा ग्रहण गर्छ र डोपामाइन (Dopamine) तथा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता 'फिल-गुड' न्युरोट्रान्समिटरहरू उत्पादन गर्छ।

यसका साथै, पञ्चोपचार पूजाको क्रमबद्ध अभ्यासले मस्तिष्कको एकाग्रता-केन्द्रहरूलाई बलियो बनाउँछ। यसले ध्यान-भङ्ग हुने प्रवृत्ति (Mind-Wandering) लाई रोक्छ र वर्तमान क्षणमा पूर्ण रूपमा उपस्थित हुन सिकाउँछ। यस प्रकारको निर्देशित मानसिक चित्रण (Guided Mental Imagery) ले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई शान्त पार्दै गहिरो विश्रामको अवस्था सिर्जना गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

तपाईंको हृदय-मन्दिर पूर्ण रूपमा प्रकाशित छ। तपाईं मानसिक रूपमा एउटा सुनौलो थालीमा पूजा-सामग्री लिएर उभिनुभएको छ। सबैभन्दा पहिले, तपाईंले शीतल र सुगन्धित चन्दन इष्टको चरणमा लगाइदिनुहुन्छ; त्यसको सुगन्धले सम्पूर्ण मन्दिर मगमगाउँछ। त्यसपछि, भर्खरै फक्रेका, शीतका थोपाले भरिएका रातो र सेतो रङका कमलका फूलहरू अर्पण गर्नुहुन्छ। अब तपाईंले धूप बाल्नुहुन्छ, जसको धुवाँले मन्दिरको वातावरणलाई अझ पवित्र बनाउँछ। त्यसपछि, एउटा चम्किलो घिउको दियो बालेर आरती गर्नुहुन्छ; दियोको प्रकाश इष्टको अनुहारमा पर्दा उहाँको मुस्कान अझ प्रस्ट देखिन्छ। अन्त्यमा, मीठो अमृत-समान फलफूल अर्पण गर्नुहुन्छ। यो सम्पूर्ण दृश्य यति जीवन्त छ कि तपाईंले साँच्चै नै ती सुगन्ध र प्रकाशलाई महसुस गरिरहनुभएको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरकी नर्स सुनिता अस्पतालको सघन उपचार कक्ष (ICU) मा काम गर्थिन्। दिनभरि बिरामीहरूको पीडा र मृत्यु देख्दा उनको मन भारी हुन्थ्यो। उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को पञ्चोपचार मानसिक पूजा सुरु गरिन्। ड्युटी सकिएपछि घर आएर उनी २५ मिनेट यो अभ्यास गर्थिन्। उनले मानसिक रूपमा अस्पतालको सम्पूर्ण तनावलाई धूपको धुवाँसँगै उडाएको र बिरामीहरूप्रतिको आफ्नो सेवा-भावलाई फूलको रूपमा इष्टलाई अर्पण गरेको कल्पना गर्न थालिन्। यसले उनको मनको भारीपन हटायो। उनले बुझिन् कि उनको काम पनि एउटा पूजा नै हो, र उनले केवल आफ्नो कर्म-रूपी नैवेद्य अर्पण गरिरहेकी छिन्। यसले उनलाई अझ बढी करुणा र ऊर्जाका साथ बिरामीको सेवा गर्न प्रेरित गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

दक्षिण भारतमा पुसलार नामक एक गरिब तर परम शिव-भक्त थिए। उनी शिवको एउटा भव्य मन्दिर बनाउन चाहन्थे, तर उनीसँग धन थिएन। त्यसैले उनले आफ्नो मनभित्रै मन्दिर बनाउने सङ्कल्प (Saṅkalpa) गरे। उनले मानसिक रूपमै इँटा, ढुङ्गा र काठ जम्मा गरे र वर्षौंसम्म ध्यानमा बसेर एउटा विशाल र सुन्दर मन्दिरको निर्माण गरे। मन्दिर पूरा भएपछि उनले मानसिक रूपमै प्राण-प्रतिष्ठाको दिन तय गरे। संयोगवश, त्यही दिन त्यहाँका राजाले पनि एउटा ठूलो भौतिक मन्दिर बनाएर प्राण-प्रतिष्ठा गर्दै थिए। अघिल्लो राति शिवले राजालाई सपनामा भने, "भोलि म तिम्रो मन्दिरमा आउन सक्दिनँ, किनकि मेरो भक्त पुसलारले बनाएको मन्दिरको प्राण-प्रतिष्ठामा जानु छ।" राजा छक्क पर्दै पुसलारलाई खोज्दै जाँदा त्यहाँ कुनै भौतिक मन्दिर थिएन, केवल एक गरिब भक्त ध्यानमा लिन थिए।

सार-शिक्षा:ईश्वर भौतिक सम्पत्ति वा बाहिरी आडम्बरबाट होइन, हृदयको शुद्ध भाव र मानसिक समर्पणबाट प्रसन्न हुनुहुन्छ।

हप्ता ११, दिन ३ भाव-शुद्धि र साक्षी चेतना Purification of Emotion & Witnessing Consciousness

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो आसनमा स्थिर भएर बस्नुहोस् र शरीरलाई पूर्ण रूपमा खुकुलो छोडिदिनुहोस्। (२) हिजोको जस्तै हृदय-मन्दिरमा प्रवेश गरी पञ्चोपचार पूजालाई छोटो रूपमा मानसिक रूपमै सम्पन्न गर्नुहोस्। (३) अब आफ्नो ध्यानलाई आफ्ना भावनाहरू (Emotions) तर्फ लैजानुहोस्। (४) मनमा जस्तो सुकै भाव आओस्—क्रोध, डर, खुसी वा उदासी—त्यसलाई नरोक्नुहोस्, केवल एउटा तटस्थ द्रष्टा (Neutral Observer) बनेर हेर्नुहोस्। (५) कल्पना गर्नुहोस् कि ती सबै भावनाहरू एउटा नदीको प्रवाह हुन्, र तपाईं किनारमा बसेर त्यसलाई हेरिरहनुभएको छ। (६) ती प्रत्येक भावनालाई एउटा फूलको रूपमा परिवर्तन भएको कल्पना गर्नुहोस् र त्यसलाई इष्टको चरणमा अर्पण गरिदिनुहोस्। (७) "म यी भावनाहरू होइन, म केवल यिनलाई जान्ने साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) हुँ" भन्ने भावलाई गहिरोसँग महसुस गर्नुहोस्। (८) करिब १५ मिनेट यसै साक्षी-भावमा रहेर विश्राम गर्नुहोस् र बिस्तारै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो दुःखको मुख्य कारण हामी आफ्ना भावनाहरूसँग तादात्म्य (Identification) राख्छौँ। जब हामी रिसाउँछौँ, हामी भन्छौँ "म रिसाएको छु", जबकि सत्य यो हो कि "मभित्र क्रोधको भाव आएको छ।" भाव-शुद्धि र साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यासले हामीलाई हाम्रा भावनाहरूबाट अलग गराउँछ। जब हामी आफ्ना सबै सकारात्मक र नकारात्मक भावनाहरूलाई इष्टलाई अर्पण गर्छौं, ती भावनाहरूले हामीमाथि नियन्त्रण गर्न छोड्छन्।

ऊर्जागत रूपमा, भावनाहरू स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) र मणिपुर (Maṇipūra) चक्रसँग जोडिएका हुन्छन्। जब भावनाहरू दबिन्छन्, यी चक्रहरूमा ऊर्जा-अवरोध (Energy Blockage) उत्पन्न हुन्छ। साक्षी-भावले ती अवरोधहरूलाई पगाल्छ र ऊर्जालाई निर्वाध रूपमा माथितिर, आज्ञा (Ājñā) र सहस्रार (Sahasrāra) चक्रतर्फ प्रवाहित हुन दिन्छ। यसले हामीभित्र एउटा दिव्य भाव (Divya Bhāva) को जागरण गराउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्न्यो अभिचाकशीति।।

मुण्डकोपनिषद् ३.१.१

अनुवाद:दुईवटा सुन्दर पखेटा भएका, सँगै बस्ने र परस्पर मित्र रहेका चराहरू एउटै रूखमा बसेका छन्। तीमध्ये एउटाले रूखको मीठो फल खान्छ, तर अर्कोले नखाईकन केवल हेरिरहन्छ (साक्षी बन्छ)।

व्याख्या:यस प्रसिद्ध उपनिषद्-मन्त्रमा फल खाने चरा हाम्रो 'जीव-आत्मा' वा अहङ्कार हो, जसले सुख-दुःखका भावनाहरू भोग्छ। नखाईकन हेर्ने चरा चाहिँ हाम्रो भित्र रहेको 'परमात्मा' वा साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) हो। मानसिक पूजाको यस चरणमा हामी फल खाने भोक्ताबाट माथि उठेर केवल हेर्ने साक्षी-चराको अवस्थामा पुग्ने अभ्यास गर्छौं।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र न्युरोसाइन्समा साक्षी चेतनाको अभ्यासलाई 'मेटा-कग्निसन' (Meta-cognition) वा 'कग्निटिभ डिफ्युजन' (Cognitive Defusion) भनिन्छ। जब हामी आफ्ना भावनाहरूलाई तटस्थ रूपमा अवलोकन गर्छौं, मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala)—जुन डर र क्रोधको केन्द्र हो—को सक्रियता कम हुन्छ। यसको सट्टा, प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ, जसले तार्किक सोच र भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) को कार्य गर्छ।

यस अभ्यासले मस्तिष्कमा न्युरल-पाथवेहरूलाई पुनर्संरचना गर्छ, जसले गर्दा हामी बाहिरी उत्तेजनाहरूप्रति प्रतिक्रियात्मक (Reactive) हुनुको सट्टा उत्तरदायी (Responsive) बन्न थाल्छौँ। भावनाहरूलाई दबाउनुले कोर्टिसोल (Cortisol) बढाउँछ, तर तिनलाई साक्षी-भावले हेर्दा र अर्पण गर्दा शरीरमा एन्डोर्फिन (Endorphins) र अक्सिटोसिन (Oxytocin) को स्तर बढ्छ, जसले गहिरो शान्ति र सन्तुष्टि प्रदान गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

तपाईं एउटा शान्त र सफा नदीको किनारमा बसिरहनुभएको छ। नदीको पानीमा विभिन्न रङका पातहरू बगिरहेका छन्। ती पातहरू तपाईंको मनमा उठ्ने विभिन्न भावनाहरू हुन्—रातो पात क्रोध हो, कालो पात डर हो, पहेँलो पात खुसी हो। तपाईं ती कुनै पनि पातलाई समात्न वा रोक्न

खोज्नुहुन्न; केवल तिनलाई बगेर गएको हेरिरहनुहुन्छ। बिस्तारै, ती सबै पातहरू सुन्दर फूलमा परिणत हुन्छन् र नदीको प्रवाहसँगै बगेर पर रहेको एउटा विशाल, प्रकाशमय सागर (इष्टको स्वरूप) मा गएर विलीन हुन्छन्। तपाईंको भित्र कुनै हलचल छैन, केवल एउटा विशाल, नीलो आकाशजस्तो शान्त र निर्मल साक्षी-भाव मात्र बाँकी छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंका सफ्टवेयर इन्जिनियर विकासलाई आफ्नो प्रोजेक्ट म्यानेजरसँग सधैँ विवाद हुन्थ्यो। म्यानेजरको सानो आलोचनाले पनि उनलाई दिनभरि तनाव दिन्थ्यो र उनी क्रोधित हुन्थे। जब उनले भाव-शुद्धि र साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यास सुरु गरे, उनले आफ्नो क्रोधलाई एउटा वस्तुको रूपमा हेर्न थाले। एक दिन मिटिङमा म्यानेजरले फेरि आलोचना गर्दा, विकासले तत्काल प्रतिक्रिया जनाएनन्। उनले भित्रभित्रै आफ्नो क्रोधलाई देखे, त्यसलाई एउटा कालो फूलको रूपमा कल्पना गरे र मानसिक रूपमा इष्टलाई अर्पण गरिदिए। अचम्मको कुरा, उनको क्रोध तत्कालै शान्त भयो। उनले शान्त स्वरमा तार्किक जवाफ दिए, जसले म्यानेजरलाई पनि प्रभावित बनायो। विकासले बुझे कि भावनाहरू आउँछन् र जान्छन्, तर उनी ती भावनाहरू होइनन्।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

अष्टावक्र गीतामा राजा जनक र ऋषि अष्टावक्रको संवाद छ। एक पटक राजा जनकले सपना देखे कि उनी एउटा युद्धमा हारेर भिखारी बनेका छन् र भोकभोकै भौँतारिरहेका छन्। अचानक उनी बिउँझिए र आफूलाई रेशमी ओछ्यानमा, दरबारभित्र सुरक्षित पाए। उनी अलमलमा परे—सपनाको त्यो भिखारी सत्य हो कि अहिलेको यो राजा सत्य हो? उनले ऋषि अष्टावक्रलाई सोधे। अष्टावक्रले भने, "हे राजन्! न त्यो भिखारी सत्य हो, न यो राजा सत्य हो। सत्य त केवल त्यो 'साक्षी' हो, जसले सपनामा भिखारीलाई देख्यो र अहिले बिपनामा राजालाई देखिरहेको छ। तिमी त्यही साक्षी चेतना हौ।" यो सुनेर जनकले आफ्ना सबै भावना र पहिचानलाई साक्षी-भावमा अर्पण गरे र जीवनमुक्त भए।

सार-शिक्षा:हाम्रा सुख-दुःख र भावनाहरू परिवर्तनशील दृश्यहरू मात्र हुन्; हामी तिनलाई हेर्ने अपरिवर्तनीय र शुद्ध द्रष्टा हौँ।

हप्ता ११, दिन ४ मन्त्र-जप र आन्तरिक नाद Mantra Repetition & Inner Sound

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो नियमित आसनमा बस्नुहोस् र शरीरलाई स्थिर राख्नुहोस्। (२) हृदय-मन्दिरमा प्रवेश गरी इष्टलाई प्रणाम गर्नुहोस्। (३) अब आफ्नो ध्यानलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। (४) श्वास लिँदा मानसिक रूपमा 'सो' (So) र श्वास छोड्दा 'हं' (Ham) मन्त्रको उच्चारण गर्नुहोस्। (५) यो 'सोऽहं' (म उही हुँ) मन्त्रलाई श्वासको स्वाभाविक लयसँगै बग्न दिनुहोस्, कुनै बल प्रयोग नगर्नुहोस्। (६) करिब १० मिनेट यसरी जप गरेपछि, मन्त्रको उच्चारणलाई पनि छोडिदिनुहोस् र भित्र गुन्जिरहेको मौनता वा सूक्ष्म ध्वनि (आन्तरिक नाद) लाई सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्। (७) सम्पूर्ण ध्यानलाई दायाँ कानभित्र वा हृदय-केन्द्रमा सुनिने सूक्ष्म ध्वनिमा केन्द्रित गर्नुहोस्। (८) १० मिनेट यसै नाद-अनुसन्धानमा रहेर बिस्तारै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मन्त्र-जप केवल शब्दहरूको दोहोर्‍याइ होइन; यो त चेतनालाई एउटा निश्चित फ्रिक्वेन्सीमा ट्युन गर्ने विज्ञान हो। 'सोऽहं' मन्त्र हाम्रो श्वासको प्राकृतिक ध्वनि हो। जब हामी यसलाई सचेत रूपमा जप्छौँ, हाम्रो व्यक्तिगत चेतना (जीव) र ब्रह्माण्डीय चेतना (शिव) बीचको दूरी कम हुँदै जान्छ। मन्त्रको निरन्तर जपले मनको कोलाहललाई शान्त पार्छ र हामीलाई आन्तरिक नाद (Inner Sound) सुन्न सक्ने सूक्ष्म अवस्थामा पुर्‍याउँछ।

ऊर्जागत दृष्टिकोणले, मन्त्रको कम्पनले सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) लाई सक्रिय बनाउँछ। जब मन मन्त्रमा एकाग्र हुन्छ, प्राण-ऊर्जा छरपस्ट हुन छोड्छ र केन्द्रित हुन्छ। आन्तरिक नाद सुन्नु भनेको विशुद्ध (Viśuddha) र आज्ञा (Ājñā) चक्रको जागरणको सङ्केत हो। यसले हामीलाई स्थूल जगत्‌बाट सूक्ष्म जगत्‌तर्फ र अन्ततः कारण-जगत् (Causal Realm) तर्फ डोर्‍याउँछ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

मकारान्ते शिवे प्राणे हकारेण शिवं विशेत्।
हकारान्ते शिवे प्राणे मकारेण शिवं विशेत्।।

विज्ञानभैरव तन्त्र, श्लोक १५५

अनुवाद:(श्वास छोड्दा उत्पन्न हुने) 'ह' कारको अन्त्यमा प्राण शिव (परमतत्त्व) मा प्रवेश गर्छ, र (श्वास लिँदा उत्पन्न हुने) 'स' कार (वा मकार) को अन्त्यमा पनि प्राण शिवमै प्रवेश गर्छ।

व्याख्या:यस तान्त्रिक सूत्रले श्वासको प्राकृतिक ध्वनि (सोऽहं वा हंसः) भित्र लुकेको परम-रहस्यलाई उजागर गर्छ। हामीले बाहिरबाट कुनै मन्त्र खोज्नु पर्दैन; हाम्रो प्रत्येक श्वासले नै निरन्तर ईश्वरको नाम जपिरेहको छ। मानसिक पूजाको यस चरणमा हामी त्यही प्राकृतिक मन्त्रलाई सचेत रूपमा सुन्छौँ र त्यसभित्र लुकेको शिव-तत्त्व (परम-शान्ति) सँग एकाकार हुन्छौँ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मन्त्र-जपको अभ्यासले मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) को सक्रियतालाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। DMN मस्तिष्कको त्यो भाग हो जुन हामी विगतको पछुतो वा भविष्यको चिन्तामा डुब्दा सक्रिय हुन्छ। मन्त्रको लयबद्ध दोहोर्‍याइले मस्तिष्कलाई वर्तमान क्षणमा 'एङ्कर' (Anchor) गर्छ, जसले गर्दा ओभरथिङ्किङ (Overthinking) बन्द हुन्छ।

यसका साथै, आन्तरिक नाद (Inner Sound) मा ध्यान केन्द्रित गर्दा मस्तिष्कको अडिटरी कोर्टेक्स (Auditory Cortex) सूक्ष्म रूपमा सक्रिय हुन्छ। यसले मस्तिष्क-तरङ्ग (Brainwaves) लाई बिटा (Beta - सक्रिय/तनावग्रस्त) बाट अल्फा (Alpha - शान्त) र थिटा (Theta - गहिरो ध्यान) अवस्थामा रूपान्तरण गर्छ। यस प्रक्रियाले स्नायु प्रणालीलाई गहिरो विश्राम दिन्छ र मानसिक थकानलाई पूर्ण रूपमा हटाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल, प्राचीन गुफाभित्र हुनुहुन्छ, जहाँ बाहिरको कुनै पनि आवाज आउँदैन। गुफाको मध्यभागमा एउटा शान्त सरोवर छ। तपाईंको प्रत्येक श्वासप्रश्वास त्यो सरोवरमा उठ्ने स-साना छालहरू जस्तै हुन्। श्वास भित्र जाँदा 'सो' को मधुर ध्वनि गुन्जिन्छ, र बाहिर आउँदा 'हं' को ध्वनि। बिस्तारै, सरोवरको पानी पूर्ण रूपमा स्थिर हुन्छ। अब मन्त्रको ध्वनि पनि हराउँछ, र त्यसको सट्टामा एउटा अत्यन्त सूक्ष्म, निरन्तर गुन्जिरहेको ध्वनि सुनिन्छ—जस्तै टाढा कतै

बजिरहेको बाँसुरीको धुन वा झिँगुराको मधुर आवाज। तपाईं त्यो ध्वनिमा पूर्ण रूपमा डुब्नुहुन्छ, जहाँ तपाईं र त्यो ध्वनिबीच कुनै भिन्नता रहँदैन।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरकी गृहिणी रञ्जिता दिनभरि घरको काम र बच्चाहरूको हेरचाहमा व्यस्त रहन्थिन्। बेलुकासम्म उनी यति थाक्थिन् कि उनको मनमा अनेकौँ नकारात्मक विचारहरू आउँथे। उनले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) अन्तर्गत मन्त्र-जप र आन्तरिक नादको अभ्यास सुरु गरिन्। दिउँसो बच्चाहरू सुतेको बेला उनी २० मिनेट 'सोऽहं' मन्त्रको जप गर्थिन्। सुरुमा उनको मन धेरै भड्कियो, तर बिस्तारै उनले श्वासको लयलाई समात्न सकिन्। केही हप्तापछि, उनले ध्यानको अन्त्यमा एउटा सूक्ष्म, झिँगुरा कराएको जस्तो आवाज सुन्न थालिन्। त्यो आवाज सुन्दा उनलाई यति गहिरो शान्ति मिल्थ्यो कि दिनभरिको सम्पूर्ण थकान एकैछिनमा हराउँथ्यो। यसले उनलाई अझ बढी ऊर्जावान् र खुसी बनायो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एक पटक देवर्षि नारदलाई आफ्नो सङ्गीत र भक्तिमाथि अलिकति अहङ्कार भयो। उनलाई लाग्यो कि उनीभन्दा ठूलो भगवान् विष्णुको भक्त कोही छैन। विष्णुले यो कुरा बुझेर नारदलाई एउटा गरिब किसानको घरमा पठाए। नारदले देखे कि त्यो किसान दिनभरि खेतमा कडा परिश्रम गर्थ्यो र बिहान-बेलुका मात्र एक-एक पटक भगवान्को नाम लिन्थ्यो। नारदले विष्णुलाई सोधे, "प्रभु, दिनमा दुई पटक मात्र नाम लिने यो किसान कसरी मभन्दा ठूलो भक्त भयो?" विष्णुले नारदलाई एउटा कचौराभरि तेल दिएर भने, "यो कचौरा लिएर पृथ्वीको एक फन्को लगाएर आऊ, तर एक थोपा पनि तेल पोखिनु हुँदैन।" नारदले निकै ध्यान दिएर परिक्रमा पूरा गरे। विष्णुले सोधे, "नारद, परिक्रमा गर्दा तिमीले कति पटक मेरो नाम लियौ?" नारदले भने, "प्रभु, मेरो सम्पूर्ण ध्यान तेल नपोखियोस् भन्नेमा थियो, त्यसैले मैले एक पटक पनि नाम लिन सकिनँ।" विष्णुले मुस्कुराउँदै भने, "त्यो किसानको जीवन पनि यस्तै तेलले भरिएको कचौरा हो। अनेकौँ जिम्मेवारीका बाबजुद उसले मलाई सम्झन्छ, त्यही नै उसको वास्तविक मन्त्र-जप हो।"

सार-शिक्षा:मन्त्र-जप सङ्ख्यामा होइन, कर्मको बीचमा पनि कायम रहने आन्तरिक स्मरण र भावमा निर्भर हुन्छ।

हप्ता ११, दिन ५ अहङ्कारको अर्पण Offering of the Ego

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त भएर बस्नुहोस् र हृदय-मन्दिरमा प्रवेश गर्नुहोस्। (२) पञ्चोपचार पूजालाई मानसिक रूपमा सम्पन्न गर्नुहोस्। (३) अब आफ्नो ध्यानलाई आफ्नो 'म-पन' वा अहङ्कार (Ego) मा केन्द्रित गर्नुहोस्—तपाईंको नाम, पद, सम्पत्ति, ज्ञान र सम्बन्धहरू। (४) कल्पना गर्नुहोस् कि यी सबै कुराहरू एउटा कालो, गह्रौँ पत्थरको रूपमा तपाईंको हातमा छन्। (५) यो पत्थर नै तपाईंको कर्तापन (Doership) र अहङ्कार हो भन्ने महसुस गर्नुहोस्। (६) गहिरो श्रद्धा र समर्पणका साथ, त्यो पत्थरलाई इष्टको चरणमा अर्पण गरिदिनुहोस्। (७) मानसिक रूपमा भन्नुहोस्: "म कर्ता होइन, म केवल हजुरको उपकरण हुँ। मेरो इच्छा होइन, हजुरको इच्छा पूरा होस्।" (८) अहङ्कार अर्पण गरेपछिको त्यो अद्भुत हल्कापन र शून्यतालाई १५ मिनेटसम्म महसुस गर्नुहोस् र अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

हाम्रो आध्यात्मिक यात्राको सबैभन्दा ठूलो बाधक हाम्रो अहङ्कार (Ego) हो। हामीले जतिसुकै पूजा, ध्यान वा योग गरे पनि, यदि "मैले गर्दैछु" भन्ने कर्तापन (Doership) रहिरह्यो भने त्यो साधनाले पूर्णता पाउँदैन। अहङ्कारको अर्पण मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) को चरमोत्कर्ष हो। जब हामी आफ्नो 'म-पन' लाई परमतत्त्वमा समर्पण गर्छौं, हामी सीमितताबाट असीमिततातर्फ प्रवेश गर्छौं।

ऊर्जागत रूपमा, अहङ्कार मणिपुर (Maṇipūra) र आज्ञा (Ājñā) चक्रसँग जोडिएको हुन्छ। जब अहङ्कार पग्लिन्छ, यी चक्रहरूमा रहेको नियन्त्रणको ग्रन्थि (Knot of Control) खुल्छ। यसले सहस्रार (Sahasrāra) चक्रतर्फ ऊर्जाको निर्वाध प्रवाहलाई सम्भव बनाउँछ। समर्पणको अवस्थामा हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) ले ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई बिना कुनै अवरोध ग्रहण गर्न सक्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।

श्रीमद्भगवद्गीता १८.६६

अनुवाद:सम्पूर्ण धर्म (कर्तव्य र आश्रयहरू) लाई त्यागेर केवल मेरो (परमात्माको) शरणमा आऊ। म तिमीलाई सम्पूर्ण पाप (बन्धन) हरूबाट मुक्त गर्नेछु, शोक नगर।

व्याख्या:यो गीताको चरम श्लोक हो, जसले पूर्ण समर्पण (Surrender) को विज्ञानलाई सिकाउँछ। यहाँ 'धर्मान् परित्यज्य' को अर्थ कर्म छोड्नु होइन, बरु कर्मप्रतिको कर्तापन र अहङ्कारलाई छोड्नु हो। जब हामी मानसिक पूजामा आफ्नो अहङ्कारलाई इष्टको चरणमा अर्पण गर्छौं, हामी यही श्लोकको जीवन्त अभ्यास गरिरहेका हुन्छौं।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

अहङ्कार वा 'सेल्फ-रेफरेन्सियल थिङ्किङ' (Self-referential thinking) मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) सँग गहिरोसँग जोडिएको हुन्छ। जब हामी अहङ्कारलाई समर्पण गर्ने अभ्यास गर्छौं, DMN को सक्रियता लगभग शून्यमा झर्छ। यस अवस्थालाई न्युरोसाइन्समा 'इगो-डिसोलुसन' (Ego-dissolution) भनिन्छ, जुन गहिरो ध्यान वा फ्लो-स्टेट (Flow State) मा अनुभव गरिन्छ।

यस अवस्थामा मस्तिष्कको पाराइटल लोब (Parietal Lobe)—जसले हाम्रो शरीर र बाहिरी संसारबीचको सीमा (Boundary) निर्धारण गर्छ—को सक्रियता कम हुन्छ। यसले गर्दा हामीलाई ब्रह्माण्डसँग एकत्व (Oneness) को अनुभूति हुन्छ। अहङ्कारको बोझ हट्नाले कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तर ह्वात्तै घट्छ र मस्तिष्कले गहिरो शान्ति र सुरक्षाको अनुभूति गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

तपाईं हृदय-मन्दिरमा इष्टको अगाडि घुँडा टेकेर बस्नुभएको छ। तपाईंको हातमा एउटा गह्रौं, कालो पत्थर छ, जसमा तपाईंको नाम, पद, र सबै अभिमानहरू कुँदिएका छन्। त्यो पत्थर बोक्दा-बोक्दा तपाईंको हात र काँध दुखेका छन्। तपाईंले गहिरो श्वास लिनुहुन्छ र त्यो पत्थरलाई इष्टको चरणमा राखिदिनुहुन्छ। पत्थर राख्नासाथ, त्यो कालो पत्थर पग्लिएर एउटा सुन्दर, चम्किलो ज्योतिमा परिणत हुन्छ र इष्टको प्रकाशमा विलीन हुन्छ। अचानक, तपाईंको शरीर र मन यति

हल्का हुन्छ कि तपाईंलाई लाग्छ तपाईं हावामा तैरिरहनुभएको छ। तपाईंको भित्र कुनै 'म' बाँकी छैन, केवल एउटा विशाल, अनन्त प्रेम र शान्तिको उपस्थिति मात्र छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

चितवनका व्यापारी हरिप्रसाद आफ्नो व्यवसायमा निकै सफल थिए, तर उनी सधैँ "मैले यो सब बनाएको हुँ" भन्ने अहङ्कारले ग्रस्त थिए। यसले गर्दा उनी आफ्ना कर्मचारी र परिवारसँग कठोर व्यवहार गर्थे। एक पटक व्यापारमा ठूलो घाटा लाग्दा उनी डिप्रेसनको सिकार भए। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यास गर्दै जाँदा, उनले अहङ्कार अर्पणको अभ्यास सुरु गरे। उनले मानसिक रूपमा आफ्नो सम्पूर्ण व्यवसाय, सफलता र असफलतालाई इष्टको चरणमा अर्पण गरे। उनले महसुस गरे कि उनी केवल एक प्रबन्धक (Manager) मात्र हुन्, वास्तविक मालिक त परमतत्त्व नै हो। यस समर्पणले उनको डिप्रेसन हटायो। उनले पुनः व्यापार सम्हाले, तर यस पटक कर्तापनको अहङ्कार बिना, केवल एक सेवा-भावले।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको युद्धमा अर्जुनले आफ्ना हजुरबुबा, गुरु र आफन्तहरूलाई अगाडि देखेपछि हतियार बिसाए। उनले भने, "म यिनीहरूलाई मार्न सक्दिनँ, म युद्ध गर्दिनँ।" यहाँ अर्जुनको अहङ्कार बोलिरहेको थियो—"म मार्नेवाला हुँ, म बचाउनेवाला हुँ।" भगवान् कृष्णले उनलाई विश्वरूप दर्शन गराउँदै भने, "हे अर्जुन! यी सबै पहिल्यै मारिइसकेका छन्। तिमी त केवल निमित्त मात्र हौ (निमित्तमात्रं भव सव्यसाचिन्)।" जब अर्जुनले आफ्नो कर्तापनको अहङ्कारलाई कृष्णको चरणमा अर्पण गरे, तब मात्र उनी वास्तविक योद्धा बन्न सके। उनले युद्ध गरे, तर कुनै व्यक्तिगत राग वा द्वेष बिना, केवल ईश्वरीय इच्छाको उपकरण बनेर।

सार-शिक्षा:जबसम्म हामी "म कर्ता हुँ" भन्छौँ, हामी दुःख भोग्छौँ; जब हामी ईश्वरीय इच्छाको उपकरण बन्छौँ, हामी मुक्त हुन्छौँ।

हप्ता ११, दिन ६ दिव्य भाव र सर्वत्र दर्शन Divine Emotion & Seeing the Divine Everywhere

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो आसनमा बस्नुहोस् र हृदय-मन्दिरमा इष्टको दर्शन गर्नुहोस्। (२) अहङ्कार अर्पणपछिको त्यो हल्कापन र शान्तिलाई महसुस गर्नुहोस्। (३) अब कल्पना गर्नुहोस् कि इष्टको शरीरबाट निस्किएको त्यो दिव्य प्रकाश बिस्तारै फैलिँदैछ। (४) त्यो प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई भर्छ, र तपाईंको शरीर नै मन्दिर बन्छ। (५) अब त्यो प्रकाश तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्केर तपाईंको कोठा, घर, परिवारका सदस्यहरू, र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिएको कल्पना गर्नुहोस्। (६) मानसिक रूपमा भाव राख्नुहोस्: "जहाँ-जहाँ मेरो दृष्टि जान्छ, त्यहाँ-त्यहाँ म केवल त्यही परम-प्रकाशलाई देख्दछु।" (७) यो दिव्य भाव (Divya Bhāva) मा रहेर, सम्पूर्ण चराचर जगत्‌लाई मानसिक रूपमा प्रणाम गर्नुहोस्। (८) करिब १५ मिनेट यसै सर्वव्यापी चेतनामा विश्राम गरी अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) को अन्तिम लक्ष्य इष्टलाई केवल हृदय-मन्दिरमा मात्र सीमित राख्नु होइन, बरु उहाँलाई सर्वत्र देख्नु हो। जब हामी दिव्य भाव (Divya Bhāva) को अभ्यास

गर्छौं, हाम्रो चेतनाको विस्तार हुन्छ। हामीले बुझ्छौँ कि जो मेरो हृदयमा छ, त्यही तत्त्व सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त छ। यसले हाम्रो मनबाट राग-द्वेष, ईर्ष्या र घृणालाई पूर्ण रूपमा निर्मूल पार्छ।

ऊर्जागत रूपमा, यो अभ्यासले आज्ञा (Ājñā) र सहस्रार (Sahasrāra) चक्रलाई पूर्ण रूपमा सक्रिय बनाउँछ। जब हामी सर्वत्र एउटै प्रकाश देख्छौँ, हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) को आभा-मण्डल (Aura) अत्यन्त विशाल र शक्तिशाली बन्छ। यस अवस्थामा हामी बाहिरी नकारात्मक ऊर्जाहरूबाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुन्छौँ, किनकि हामीले सबै कुरामा केवल दिव्यता मात्र देख्न थाल्छौँ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।।

श्रीमद्भगवद्गीता ६.३०

अनुवाद:जसले मलाई (परमात्मालाई) सर्वत्र देख्छ र सबै कुरालाई मभित्र देख्छ, उसको लागि म कहिल्यै अदृश्य हुन्नँ र ऊ मेरो लागि कहिल्यै अदृश्य हुँदैन।

व्याख्या:यो श्लोकले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को सर्वोच्च अवस्थालाई वर्णन गर्छ। जब साधकले आफ्नो इष्ट वा परम-प्रकाशलाई केवल ध्यानको समयमा मात्र होइन, बरु खुला आँखाले संसारका हरेक प्राणी र वस्तुमा देख्न थाल्छ, तब उसको साधना पूर्ण हुन्छ। यो सर्वत्र दर्शन नै वास्तविक भक्ति र ज्ञानको सङ्गम हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

जब हामी सबै प्राणी र वस्तुहरूमा एउटै दिव्यता वा प्रकाशको कल्पना गर्छौँ, मस्तिष्कको 'मिरर न्युरोन प्रणाली' (Mirror Neuron System) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। यो प्रणाली समानुभूति (Empathy) र करुणा (Compassion) को लागि जिम्मेवार हुन्छ। यस अभ्यासले मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) को उत्पादन बढाउँछ, जसलाई 'लभ हर्मोन' पनि भनिन्छ।

यसका साथै, सर्वव्यापी चेतनाको अभ्यासले मस्तिष्कको दायाँ र बायाँ गोलार्ध (Hemispheres) बीचको सञ्चारलाई सन्तुलित गर्छ। यसले 'ब्रेनवेभ कोहेरेन्स' (Brainwave Coherence) सिर्जना गर्छ, जसको अर्थ मस्तिष्कका सबै भागहरू एउटा सुमधुर लयमा काम गर्न थाल्छन्। यसले गहिरो मनोवैज्ञानिक सुरक्षा (Psychological Safety) को अनुभूति गराउँछ र एन्जाइटी (Anxiety) लाई जरैदेखि उखेल्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

तपाईंको हृदय-मन्दिरबाट एउटा अत्यन्त चम्किलो, सेतो र सुनौलो मिश्रित प्रकाश निस्किरहेको छ। त्यो प्रकाश पानीको छालजस्तै बिस्तारै बाहिर फैलिन्छ। त्यसले तपाईंको कोठाका भित्ताहरूलाई पार गर्दै बाहिरका रूख, चराचुरुङ्गी, मानिसहरू र आकाशलाई छुन्छ। तपाईंले कल्पना गर्नुहुन्छ कि तपाईंले चिनेका र नचिनेका सबै मानिसहरूको हृदयमा पनि त्यही प्रकाश बलिरहेको छ। तपाईंलाई मन नपर्ने मानिसहरूको भित्र पनि तपाईं त्यही शुद्ध ज्योति देख्नुहुन्छ। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एउटा विशाल, प्रकाशमय महासागरमा परिणत भएको छ, र तपाईं त्यो महासागरको एउटा शान्त थोपा हुनुहुन्छ। चारैतिर केवल प्रेम, शान्ति र दिव्यता मात्र व्याप्त छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलकी शिक्षिका विनितालाई आफ्ना केही उद्दण्ड विद्यार्थीहरूसँग सधैँ रिस उठ्थ्यो। उनीहरूलाई पढाउनु उनको लागि ठूलो तनावको विषय थियो। जब उनले दिव्य भाव (Divya Bhāva) को अभ्यास सुरु गरिन्, उनले ती विद्यार्थीहरूको हृदयमा पनि त्यही परम-प्रकाश रहेको कल्पना गर्न थालिन्। कक्षाकोठामा पस्नुअघि उनी एकछिन आँखा बन्द गर्थिन् र सबै विद्यार्थीहरूलाई मानसिक रूपमा प्रणाम गर्थिन्। अचम्मको कुरा, उनको यो आन्तरिक भाव-परिवर्तनले बाहिरी वातावरणमै प्रभाव पार्‍यो। उनको रिस शान्त भयो, र उनी विद्यार्थीहरूसँग करुणापूर्वक प्रस्तुत हुन थालिन्। विद्यार्थीहरूले पनि उनको त्यो शान्त ऊर्जालाई महसुस गरे र उनीहरूको व्यवहारमा पनि सकारात्मक परिवर्तन आउन थाल्यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

सन्त एकनाथ महाराष्ट्रका एक महान् भक्त थिए। एक पटक उनी गोदावरी नदीबाट स्नान गरेर फर्किंदै थिए। बाटोमा एउटा गधा गर्मी र तिर्खाले छटपटाएर मर्न लागेको थियो। वरपरका मानिसहरू त्यसलाई अछूत मानेर तर्किरहेका थिए। तर एकनाथले त्यो गधाको भित्र पनि आफ्ना इष्टदेव पाण्डुरङ्ग (विष्णु) लाई नै देखे। उनले आफ्नो पूजाको लागि ल्याएको पवित्र गङ्गाजल त्यो गधालाई पिलाइदिए। मानिसहरूले उनलाई धर्म-भ्रष्ट भएको आरोप लगाए। तर एकनाथले शान्त भावमा भने, "मैले गधालाई होइन, गधाको रूपमा आउनुभएका मेरा प्रभुलाई जल अर्पण गरेको हुँ।" उनको यो सर्वत्र दर्शनको भावले त्यहाँ उपस्थित सबैको अहङ्कारलाई पगालिदियो।

सार-शिक्षा:वास्तविक भक्ति मन्दिरको मूर्तिमा मात्र सीमित हुँदैन; यो त हरेक प्राणीभित्र रहेको दिव्यतालाई चिन्नु र सेवा गर्नु हो।

हप्ता ११, दिन ७ साप्ताहिक एकीकरण र पूर्ण विश्राम Weekly Integration & Complete Rest

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आजको अभ्यासलाई शवासन (Corpse Pose) मा सुतेर वा सुखासनमा बसेर गर्न सक्नुहुन्छ। (२) शरीरलाई पूर्ण रूपमा शिथिल छोडिदिनुहोस्। (३) यस हप्ता सिकेका सबै चरणहरूलाई छोटो रूपमा स्मरण गर्नुहोस्: हृदय-मन्दिरको निर्माण, पञ्चोपचार पूजा, भाव-शुद्धि, मन्त्र-जप, अहङ्कार अर्पण, र सर्वत्र दर्शन। (४) यी सबै अभ्यासहरूलाई एउटै प्रवाहमा जोड्नुहोस्—हृदयमा प्रकाशको दर्शन गर्नुहोस्, मानसिक रूपमा फूल अर्पण गर्नुहोस्, आफ्ना भावना र अहङ्कारलाई त्यही प्रकाशमा विलीन गरिदिनुहोस्। (५) अब कुनै पनि कल्पना वा प्रयासलाई छोडिदिनुहोस्। (६) केवल 'म छु' (I Am) भन्ने शुद्ध अस्तित्वको भावमा विश्राम गर्नुहोस्। (७) करिब २० मिनेट यसै विचारशून्य, शान्त अवस्थामा रहनुहोस्। (८) अन्त्यमा, आफ्नो इष्टलाई कृतज्ञता अर्पण गर्दै, हातहरू दलेर अनुहारमा न्यानोपन महसुस गर्दै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

सातौँ दिनको अभ्यास एकीकरण (Integration) र विश्रामको लागि हो। हप्ताभरि हामीले मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) का विभिन्न सूक्ष्म पक्षहरूको अभ्यास गर्‍यौँ। आज ती सबै अभ्यासहरूलाई एउटा पूर्णतामा ल्याएर विश्राम गर्ने दिन हो। साधनाको अन्तिम लक्ष्य केही गर्नु

होइन, बरु 'हुनु' (Being) हो। जब हामी सबै प्रयासहरू छोडेर विश्राम गर्छौं, तब मात्र साधनाको वास्तविक फल प्राप्त हुन्छ।

ऊर्जागत रूपमा, यो पूर्ण विश्रामको अवस्थाले हाम्रा सबै चक्रहरू र नाडीहरूमा ऊर्जालाई सन्तुलित र स्थिर गर्छ। सुषुम्ना नाडी (Suṣumnā Nāḍī) मा प्रवाहित भएको ऊर्जा अब स्थायी रूपमा माथिल्ला केन्द्रहरूमा स्थापित हुन्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई एउटा नयाँ, उच्च कम्पन (Higher Frequency) मा ट्युन गर्छ, जसले गर्दा हामी आउँदो हप्ताको अझ गहिरो अभ्यासको लागि तयार हुन्छौं।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्।।

कठोपनिषद् २.३.१०

अनुवाद: जब पाँचै ज्ञानेन्द्रियहरू मनको साथमा स्थिर हुन्छन्, र बुद्धिले पनि कुनै चेष्टा (प्रयास) गर्दैन, त्यस अवस्थालाई नै परम गति (सर्वोच्च अवस्था) भनिन्छ।

व्याख्या: यस उपनिषद्-मन्त्रले ध्यान र विश्रामको सर्वोच्च अवस्थालाई वर्णन गर्छ। जब हामी मानसिक पूजाको अन्त्यमा सबै कल्पना, मन्त्र र प्रयासहरूलाई छोडिदिन्छौं, तब इन्द्रिय, मन र बुद्धि पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छन्। यही प्रयास-रहित अवस्था नै सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को लक्ष्य हो, जहाँ हामी परमतत्त्वसँग पूर्ण रूपमा एकाकार हुन्छौं।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

प्रयास-रहित विश्राम (Effortless Resting) को अवस्थामा मस्तिष्कले डेल्टा (Delta) र गहिरो थिटा (Theta) तरङ्गहरू उत्पादन गर्छ। यो अवस्था गहिरो निद्रा (Deep Sleep) जस्तै हो, तर यसमा चेतना पूर्ण रूपमा जाग्रत हुन्छ। यसलाई न्युरोसाइन्समा 'नन-स्लिप डिप रेस्ट' (Non-Sleep Deep Rest - NSDR) भनिन्छ।

यस अवस्थामा शरीरको 'प्यारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम' (Parasympathetic Nervous System) आफ्नो उच्चतम विन्दुमा पुग्छ। शरीरका कोषिकाहरूले तीव्र रूपमा आफूलाई मर्मत (Cellular Repair) गर्न थाल्छन्। मानसिक प्रयास शून्य हुनाले मस्तिष्कको ऊर्जा-खपत कम हुन्छ र यसले गहिरो 'रिसेट' (Reset) प्राप्त गर्छ। यसले गर्दा अभ्यासपछि व्यक्तिले अत्यन्त ताजा, ऊर्जावान् र स्पष्ट महसुस गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

तपाईं एउटा अनन्त, शान्त र नीलो आकाशमुनि पल्टिरहनुभएको छ। तपाईंको शरीर यति हल्का भएको छ कि त्यो हावामा तैरिरहेको जस्तो लाग्छ। हृदय-मन्दिरको प्रकाश अब तपाईंको शरीरमा मात्र सीमित छैन; त्यो प्रकाश र तपाईं पल्टिरहेको आकाश एउटै भएको छ। त्यहाँ कुनै विचार छैन, कुनै भावना छैन, कुनै अहङ्कार छैन। केवल एउटा गहिरो, अनन्त मौनता छ। त्यो मौनता खाली छैन; त्यो प्रेम, पूर्णता र आनन्दले भरिएको छ। तपाईं एउटा नुनको पुतली जस्तै हुनुहुन्छ, जुन समुद्रमा पसेपछि पूर्ण रूपमा पग्लिएर समुद्र नै बन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका डा. सन्तोष एक व्यस्त सर्जन थिए। उनको जीवन सधैँ हतार र तनावले भरिएको हुन्थ्यो। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को ११औँ हप्ताको अभ्यास पूरा गरेपछि, सातौँ दिन उनले पूर्ण

विश्रामको अभ्यास गरे। उनले आफ्ना सबै मेडिकल ज्ञान, सर्जन हुनुको अहङ्कार, र बिरामीहरूको चिन्तालाई मानसिक रूपमा अर्पण गरे र २० मिनेट शवासनमा विश्राम गरे। त्यो २० मिनेटमा उनले यस्तो गहिरो शून्यता र शान्तिको अनुभव गरे, जुन उनले वर्षौंसम्म गहिरो निद्रामा पनि पाएका थिएनन्। अभ्यासबाट उठ्दा उनको अनुहारमा एउटा अलौकिक चमक थियो। उनले महसुस गरे कि वास्तविक 'हिलिङ' (Healing) प्रयासबाट होइन, पूर्ण विश्राम र समर्पणबाट आउँछ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एक पटक भगवान् बुद्ध आफ्ना भिक्षुहरूसँग एउटा जङ्गलको बाटो हुँदै जाँदै थिए। बाटोमा एउटा सानो खोला तर्नुपर्ने भयो। बुद्धले आनन्दलाई भने, "आनन्द, मलाई तिर्खा लागेको छ, त्यो खोलाबाट अलिकति पानी ल्याऊ।" आनन्द खोलामा जाँदा भर्खरै एउटा गाडा त्यहाँबाट पार भएको थियो, जसले गर्दा पानी पूरै धमिलो र हिलो भएको थियो। आनन्दले फर्केर भने, "भन्ते, पानी धेरै धमिलो छ, पिउन योग्य छैन। हामी अगाडि गएर अर्को नदीमा पानी पिउनेछौँ।" बुद्धले मुस्कुराउँदै भने, "होइन आनन्द, त्यही खोलाको पानी ल्याऊ।" आनन्द फेरि गए, पानी अझै धमिलो थियो। उनी निराश भएर फर्किए। बुद्धले तेस्रो पटक फेरि पठाए। यस पटक आनन्दले देखे कि हिलो सबै तल थिग्रिएको थियो र पानी एकदमै सङ्लो र सफा भएको थियो। उनले पानी ल्याएर बुद्धलाई दिए। बुद्धले भने, "हेर आनन्द, तिमीले पानीलाई सफा गर्न केही प्रयास गर्नु परेन। तिमीले केवल त्यसलाई शान्त छोडिदियौ। हाम्रो मन पनि यस्तै हो। यसलाई शान्त पार्न कुनै प्रयास गर्नु पर्दैन, केवल विश्राम गर्नुपर्छ।"

सार-शिक्षा:मनलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयासले मन झन् अशान्त हुन्छ; पूर्ण विश्राम र साक्षी-भावले मात्र मन स्वतः शान्त र निर्मल बन्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस एघारौँ हप्तामा हामीले मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) र भक्ति योगको गहिरो अभ्यास गर्‍यौँ। हामीले सिक्यौँ कि वास्तविक पूजा बाहिरी सामग्रीमा होइन, हृदयको शुद्ध भाव र समर्पणमा निर्भर हुन्छ। हृदय-मन्दिरको निर्माणदेखि लिएर पञ्चोपचार पूजा, भाव-शुद्धि, मन्त्र-जप, र अन्त्यमा अहङ्कारको अर्पणसम्मको यात्राले हाम्रो चेतनालाई कर्तापनबाट मुक्त गरी पूर्ण समर्पणतर्फ डोर्‍याएको छ। सर्वत्र दर्शनको अभ्यासले हाम्रो प्रेमलाई ब्रह्माण्डीय बनाएको छ भने सातौँ दिनको पूर्ण विश्रामले यी सबै ऊर्जालाई हाम्रो सूक्ष्म-शरीरमा स्थायी रूपमा स्थापित गरेको छ। यो हप्ताको अभ्यासले हामीलाई सात्विक तन्त्रको अन्तिम लक्ष्य—परमतत्त्वसँगको एकत्व—को नजिक पुर्‍याएको छ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	हृदय-मन्दिरको निर्माण र प्रकाश-दर्शन	२५ मिनेट
२	पञ्चोपचार मानसिक पूजा (पञ्च-तत्त्व अर्पण)	२५ मिनेट
३	भाव-शुद्धि र साक्षी चेतनाको अभ्यास	२५ मिनेट
४	'सोऽहं' मन्त्र-जप र आन्तरिक नाद-अनुसन्धान	२५ मिनेट
५	अहङ्कार र कर्तापनको पूर्ण अर्पण	२५ मिनेट
६	दिव्य भाव र सर्वत्र दर्शनको अभ्यास	२५ मिनेट

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
७	साप्ताहिक एकीकरण र प्रयास-रहित विश्राम	२५ मिनेट

अध्याय १२

एकीकरण, सुरक्षा र सहजीकरण आचारसंहिता

Chapter 12: Integration, Client Safety & Facilitation Ethics

यस बाह्रौँ तथा अन्तिम हप्तामा आइपुग्दा, हामीले सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को गहन र रूपान्तरणकारी बाह्र-हप्ते यात्राको शिखरमा पाइला टेकेका छौँ। विगत एघार हप्तासम्म हामीले शरीर, प्राण, र मनलाई शुद्धीकरण गर्दै सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) का विभिन्न चक्रहरू र नाडीहरूको जागरण गर्यौं। अबको समय भनेको ती सबै अभ्यासहरूलाई एकीकरण (Integration) गर्ने, प्राप्त ऊर्जाहरूलाई सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गर्ने, र आफूले सिकेको ज्ञानलाई अरूमाझ बाँड्नका लागि आवश्यक पर्ने सहजीकरण आचारसंहिता (Facilitation Ethics) को अभ्यास गर्ने हो। यो हप्ता अघिल्ला सबै हप्ताहरूको सार हो, जहाँ हामीले सिकेका कुराहरूलाई जीवनको स्थायी अङ्ग बनाउनेछौँ।

यस हप्ताको यात्रामा हामी सम्पूर्ण साधनाको समीक्षा गर्नेछौँ र प्रत्येक सहभागीले आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) का आधारमा आफ्नै रूपान्तरण-कथा साझा गर्नेछन्। साथै, हामी सहजकर्ता-आचारसंहिता, सावधानी-प्रोटोकल (Safety Protocols), र समापन-प्रक्रियाको व्यावहारिक पुनरावृत्ति गर्नेछौँ। प्रत्येक सहभागीले आफ्ना साथीलाई छोटो निर्देशित अभ्यास गराएर सहजीकरण-अभ्यास (Peer Facilitation Practice) गर्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन्।

अन्त्यमा, हामी व्यक्तिगत दीर्घकालीन साधना-योजना (Personal Long-Term Practice Plan) निर्माण गर्नेछौँ र कृतज्ञता-वृत्त (Gratitude Circle) मार्फत यो कार्यक्रमको औपचारिक समापन गर्नेछौँ। यो हप्ता विश्राम, कृतज्ञता, र भविष्यको निरन्तर साधनाको जग बसाल्ने हप्ता हो।

हप्ता १२, दिन १ सम्पूर्ण यात्राको समीक्षा र एकीकरण Review and Integration of the Entire Journey

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त र सफा स्थानमा सुखासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस् र आँखा कोमलतापूर्वक बन्द गर्नुहोस्।

(२) तीन पटक गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्, र आफ्नो ध्यानलाई मूलाधार (Mūlādhāra) देखि सहस्रार (Sahasrāra) सम्म विस्तार गर्नुहोस्।

(३) विगत एघार हप्तामा सिकेका मुख्य अभ्यासहरू—जस्तै नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana), बीज मन्त्र (Bīja Mantra) जप, र मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā)—लाई मनमनै सम्झनुहोस्।

(४) आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) पल्टाउनुहोस् र पहिलो हप्तादेखि आजसम्मका मुख्य अनुभवहरू र परिवर्तनहरूलाई पढ्नुहोस्।

(५) प्रत्येक हप्ताको एक मुख्य सिकाइलाई डायरीको नयाँ पानामा पूर्ण वाक्यमा लेख्नुहोस्।

(६) शरीरमा आएका सूक्ष्म परिवर्तनहरू र ऊर्जाको प्रवाहलाई साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मार्फत अवलोकन गर्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, आफ्ना दुवै हात जोडेर हृदय-केन्द्र अनाहत (Anāhata) मा राख्नुहोस् र सम्पूर्ण यात्राप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै ॐ (Om) मन्त्रको तीन पटक उच्चारण गरी अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

एकीकरण (Integration) बिना कुनै पनि साधना पूर्ण हुँदैन। विगत एघार हप्तामा हामीले विभिन्न चक्रहरू र नाडीहरूमा ऊर्जाको सञ्चार गरेका छौँ। ती ऊर्जाहरूलाई शरीर र मनको गहिराइमा स्थापित गर्नका लागि सम्पूर्ण यात्राको समीक्षा आवश्यक हुन्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा छरिएर रहेका ऊर्जाहरूलाई सन्तुलित र केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, समीक्षा र एकीकरणले हाम्रो मानसिक स्पष्टता बढाउँछ र साधनाप्रतिको हाम्रो सङ्कल्प (Saṅkalpa) लाई अझ दृढ बनाउँछ। जब हामीले आफ्ना विगतका अनुभवहरूलाई फर्केर हेर्छौँ, हामीले आफ्नो प्रगति र रूपान्तरणलाई स्पष्ट रूपमा देख्न सक्छौँ। यसले हामीलाई भविष्यमा पनि साधनालाई निरन्तरता दिन प्रेरणा प्रदान गर्छ र दिव्य भाव (Divya Bhāva) को विकास गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते॥ (भगवद्गीता ६.२८)

अनुवाद:यसरी निरन्तर आफूलाई परमात्मामा जोड्ने (एकीकरण गर्ने) पापरहित योगीले सुखपूर्वक परब्रह्मको स्पर्शरूप अनन्त आनन्द प्राप्त गर्दछ।

व्याख्या:यस श्लोकले निरन्तरको अभ्यास र त्यसको एकीकरणको महत्त्वलाई दर्साउँछ। जब साधकले आफ्ना सबै अभ्यासहरूलाई आत्मासँग जोड्छ र विगतका कल्मष (अवरोधहरू) लाई हटाउँछ, तब उसले सहज रूपमा ब्रह्मानन्दको अनुभव गर्छ। हाम्रो बाह्र-हप्ते यात्राको एकीकरण पनि यही 'युञ्जन्' (जोड्ने) प्रक्रिया हो, जसले हामीलाई खण्डित अनुभवहरूबाट अखण्ड आनन्दतर्फ लैजान्छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

स्नायुविज्ञान (Neuroscience) का अनुसार, जब हामीले सिकेका कुराहरूलाई पुनरावृत्ति र समीक्षा गर्छौँ, तब हाम्रो मस्तिष्कमा न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को प्रक्रिया अझ बलियो हुन्छ। नयाँ सिकाइहरूलाई दीर्घकालीन स्मृति (Long-Term Memory) मा रूपान्तरण गर्नका लागि मस्तिष्कको हिपोक्याम्पस (Hippocampus) र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बीचको सञ्चार सुदृढ हुनु आवश्यक छ। सम्पूर्ण यात्राको समीक्षा गर्दा यी स्नायविक मार्गहरू (Neural Pathways) स्थायी बन्छन्।

यसका साथै, कृतज्ञता र आत्म-प्रतिविम्बन (Self-Reflection) को अभ्यासले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) अन्तर्गतको परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) लाई बढाउँछ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव-हर्मोनको स्तर घटाउँछ र डोपामाइन (Dopamine) तथा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता आनन्द-हर्मोनको स्राव बढाउँछ, जसले समग्र स्वास्थ्य र शान्तिको अनुभूति गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा शान्त र उज्यालो कोठामा सुखासनमा बस्नुभएको छ। तपाईंको मेरुदण्ड सीधा छ र अनुहारमा शान्तिको आभा छ। तपाईंको अगाडि साधना-डायरी खुला छ, जसका पानाहरूमा तपाईंको एघार हप्ताको यात्रा र रूपान्तरणका कथाहरू कोरिएका छन्। जब तपाईं ती पानाहरू पल्टाउनुहुन्छ, तपाईंको शरीरको तल्लो भाग मूलाधार (Mūlādhāra) देखि शिरको टुप्पो सहस्रार (Sahasrāra) सम्म एउटा सुनौलो प्रकाशको धारा बगेको महसुस हुन्छ। प्रत्येक हप्ताको सम्झनाले त्यो प्रकाशलाई अझ चम्किलो बनाउँछ। तपाईंको हृदय-केन्द्र अनाहत (Anāhata) मा एउटा न्यानो, हरियो रङको ऊर्जा फैलिन्छ, जसले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई कृतज्ञता र शान्तिको कम्बलले बेरेको जस्तो भान गराउँछ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराका बैङ्क-म्यानेजर रमेश, जसले विगत एघार हप्तादेखि यो सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यास गरिरहेका थिए, आज आफ्नो साधना-डायरी पल्टाउँदै छन्। सुरुका दिनहरूमा उनी कामको तनावले गर्दा राति राम्ररी सुत्न सक्दैनथे र सधैँ चिन्तित रहन्थे। तर आज, डायरीका पानाहरू हेर्दै गर्दा उनले महसुस गरे कि कसरी नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) र साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यासले उनको जीवनमा गहिरो शान्ति ल्याएको छ। उनले आफ्नो डायरीमा लेखे, "मैले तनावलाई हटाउन त सकिनँ, तर तनावलाई हेर्ने मेरो दृष्टिकोण पूर्ण रूपमा परिवर्तन भएको छ।" यो समीक्षा र एकीकरणले रमेशलाई आफ्नो दैनिक व्यस्तताका बाबजुद पनि साधनालाई निरन्तरता दिने गहिरो प्रेरणा दियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

प्राचीन कालमा, महर्षि पतञ्जलिको आश्रममा एक जना शिष्य थिए जसले वर्षौंसम्म विभिन्न योग-अभ्यासहरू सिके। उनले आसन, प्राणायाम, र ध्यानका सबै विधिहरूमा निपुणता हासिल गरे। तर, जब उनको शिक्षा पूरा हुने समय आयो, महर्षि पतञ्जलिले उनलाई एउटा अन्तिम कार्य दिए—"तिमीले सिकेका सबै कुराहरूलाई बिर्सिएर केवल आफ्नो भित्री शान्तिलाई महसुस गर।" शिष्य अलमलमा परे, तर जब उनले आफ्ना सबै अभ्यासहरूलाई एउटै साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा समाहित गरे, तब उनले वास्तविक योगको अनुभव गरे। उनले बुझे कि अभ्यासहरू साधन मात्र हुन्, साध्य त त्यो शान्ति हो जुन सबै अभ्यासहरूको एकीकरणबाट प्राप्त हुन्छ।

सार-शिक्षा:सम्पूर्ण अभ्यासहरूको अन्तिम लक्ष्य भनेको तिनलाई आफ्नो स्वभावमा एकीकरण गर्नु र भित्री शान्ति प्राप्त गर्नु हो।

हप्ता १२, दिन २ रूपान्तरण-कथा साझा गर्ने Sharing the Story of Transformation

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) र एउटा कलम लिएर शान्त स्थानमा बस्नुहोस्।

(२) पाँच मिनेटसम्म अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) अभ्यास गरी मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउनुहोस्।

(३) विगत एघार हप्तामा तपाईंको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अवस्थामा आएका तीनवटा सबैभन्दा ठूला परिवर्तनहरू पहिचान गर्नुहोस्।

(४) ती परिवर्तनहरूलाई कथाको रूपमा लेख्न सुरु गर्नुहोस्—सुरुवातमा तपाईं कस्तो अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो, अभ्यासको क्रममा कस्ता चुनौतीहरू आए, र अहिले तपाईं कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ।

(५) आफ्नो कथामा इमानदारी र साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को प्रयोग गर्नुहोस्; कुनै पनि कुरालाई बढाइचढाइ वा लुकाउने प्रयास नगर्नुहोस्।

(६) यदि तपाईं समूहमा अभ्यास गर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो कथा साथीहरूमाझ वा सहजकर्तासँग साझा गर्नुहोस्; यदि एक्लै हुनुहुन्छ भने, ऐना अगाडि उभिएर आफैँलाई सुनाउनुहोस्।

(७) कथा साझा गरिसकेपछि, सुन्ने र सुनाउने दुवै पक्षले एकअर्काप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै दुई मिनेट मौन ध्यान गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

आफ्नो रूपान्तरण-कथा साझा गर्नु भनेको केवल शब्दहरू बोल्नु मात्र होइन, यो विशुद्ध (Viśuddha) चक्रको जागरण र सन्तुलनको एक शक्तिशाली अभ्यास हो। जब हामी आफ्ना सत्य र गहिरा अनुभवहरूलाई अभिव्यक्त गर्छौं, हाम्रो घाँटीको केन्द्रमा रहेको ऊर्जा-अवरोधहरू खुल्छन्। यसले हाम्रो सञ्चार-क्षमता र आत्म-अभिव्यक्तिलाई शुद्ध र शक्तिशाली बनाउँछ।

साथै, आफ्नो कथा अरूलाई सुनाउँदा वा आफैँले सुन्दा, हामीले आफ्नो साधनालाई अझ गहिरोसँग स्वीकार गर्छौं। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा सकारात्मक ऊर्जाको प्रवाह बढाउँछ र समूहमा अभ्यास गर्दा सामूहिक ऊर्जा (Collective Energy) को निर्माण गर्छ। अरूका कथाहरू सुन्दा हामीलाई प्रेरणा मिल्छ र आफ्नो साधनाप्रतिको सङ्कल्प (Saṅkalpa) अझ दृढ हुन्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

बोधयन्तः परस्परं कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च॥ (भगवद्गीता १०.९)

अनुवाद:मेरा भक्तहरू निरन्तर एकआपसमा मेरो (परमात्माको) ज्ञानको चर्चा गर्दै र मेरा कथाहरू सुनाउँदै सन्तुष्ट हुन्छन् र आनन्दित रहन्छन्।

व्याख्या:यस श्लोकले सत्सङ्ग र अनुभव-आदानप्रदानको महत्त्वलाई प्रस्ट पार्छ। जब साधकहरू एकआपसमा आफ्ना आध्यात्मिक अनुभवहरू र रूपान्तरणका कथाहरू साझा गर्छन्, तब उनीहरूले गहिरो सन्तुष्टि र आनन्द प्राप्त गर्छन्। हाम्रो साधनाको कथा साझा गर्नु पनि यही 'बोधयन्तः परस्परं' (एकअर्कालाई बोध गराउने) प्रक्रिया हो, जसले सामूहिक चेतनालाई माथि उठाउँछ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र स्नायुविज्ञानका अनुसार, आफ्ना अनुभवहरूलाई कथाको रूपमा ढाल्दा (Narrative Structuring) मस्तिष्कको दायाँ र बायाँ गोलार्ध (Hemispheres) बीचको सन्तुलन कायम हुन्छ। बायाँ गोलार्धले तर्क र भाषा सम्हाल्छ भने दायाँ गोलार्धले भावना र अनुभवलाई। कथा भन्दा यी दुवै भाग सक्रिय हुन्छन्, जसले भावनात्मक एकीकरण (Emotional Integration) मा मद्दत गर्छ।

यसका साथै, समूहमा आफ्ना कुराहरू साझा गर्दा र अरूको कुरा सुन्दा मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) हर्मोनको स्राव हुन्छ। यसलाई 'बोन्डिङ हर्मोन' (Bonding Hormone) पनि भनिन्छ, जसले सहानुभूति (Empathy), विश्वास, र सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ।

यसले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई शान्त पार्छ र तनाव कम गर्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा न्यानो र सुरक्षित घेरा (Circle) मा बस्नुभएको छ। तपाईंको पालो आउँछ र तपाईं बोल्न सुरु गर्नुहुन्छ। तपाईंको विशुद्ध (Viśuddha) चक्रबाट एउटा हल्का नीलो रङको प्रकाश निस्किएर शब्दहरूको रूपमा प्रवाहित भइरहेको छ। तपाईंको आवाज शान्त, स्पष्ट र सत्यले भरिएको छ। सुन्ने साथीहरूको अनुहारमा सहानुभूति र बुझाइको भाव छ। जब तपाईं आफ्नो कथा टुङ्ग्याउनुहुन्छ, त्यो नीलो प्रकाश सम्पूर्ण कोठामा फैलिन्छ र सबैको हृदय-केन्द्र अनाहत (Anāhata) सँग जोडिन्छ। त्यहाँ एउटा गहिरो मौनता छाउँछ, जुन शब्दहरूभन्दा धेरै शक्तिशाली र शान्तिदायक छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौंकी शिक्षिका सरिता, जसले यो बाह्र-हप्ते कार्यक्रममा भाग लिएकी थिइन्, आज समूहमा आफ्नो कथा साझा गर्दैछिन्। उनले बताइन् कि कसरी कार्यक्रमको सुरुमा उनी विद्यार्थी र परिवारको दोहोरो जिम्मेवारीले गर्दा सधैँ थाकेकी र चिडचिडी हुन्थिन्। तर जब उनले ग्राउन्डिङ (Grounding) र मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) को अभ्यास सुरु गरिन्, उनको भित्री ऊर्जामा परिवर्तन आयो। उनले भनिन्, "मैले परिस्थिति बदल्न त सकिनँ, तर मेरो भित्री स्थिरता यति बढ्यो कि अब सानातिना कुराले मलाई विचलित गर्दैनन्।" उनको यो इमानदार कथाले समूहका अन्य सदस्यहरूलाई पनि आफ्ना सङ्घर्ष र सफलताहरू खुलेर राख्न प्रेरित गर्‍यो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

उपनिषद्को कथा अनुसार, एक पटक सत्यकाम जाबाल आफ्ना गुरु गौतमको आश्रममा पुगे। गुरुले उनलाई सोधे, "तिम्रो गोत्र के हो?" सत्यकामले इमानदारीपूर्वक जवाफ दिए, "गुरुदेव, मलाई मेरो गोत्र थाहा छैन। मेरी आमाले भन्नुभयो कि उहाँले धेरै ठाउँमा काम गर्दा म जन्मिएको हुँ, त्यसैले मेरो बाबुको नाम र गोत्र उहाँलाई पनि थाहा छैन।" सत्यकामको यो निर्भीक र इमानदार कथा सुनेर गुरु गौतम अत्यन्त प्रसन्न भए। उनले भने, "जसले सत्य बोल्न डराउँदैन, ऊ नै वास्तविक ब्राह्मण हो।" र उनले सत्यकामलाई आफ्नो शिष्यको रूपमा स्वीकार गरे।

सार-शिक्षा:आफ्नो सत्य र यथार्थलाई निर्भीक भएर साझा गर्दा नै भित्री शुद्धता र आध्यात्मिक प्रगति सम्भव हुन्छ।

हप्ता १२, दिन ३ सहजकर्ता-आचारसंहिता र सुरक्षा-प्रोटोकल

Facilitation Ethics and Safety Protocols

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-स्थानमा शान्तपूर्वक बस्नुहोस् र तीन पटक गहिरो श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्।

(२) आजको अभ्यासका लागि आफ्नो मनमा 'म एक सुरक्षित र जिम्मेवार साधक/सहजकर्ता हुँ' भन्ने सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिनुहोस्।

(३) पुस्तिकाको खण्ड १.४ (सहजकर्ता-आचारसंहिता) र खण्ड ५ (सावधानी-प्रोटोकल) लाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।

(४) पढेका कुराहरूमध्ये तीनवटा मुख्य सुरक्षा-नियमहरू (जस्तैः कुम्भक नगराउने, मानसिक स्वास्थ्यको संवेदनशीलता बुझ्ने) आफ्नो डायरीमा टिप्नुहोस्।

(५) आफूले सिकेका अभ्यासहरू अरूलाई सिकाउँदा वा साझा गर्दा आउन सक्ने सम्भावित जोखिमहरू र तिनको समाधानका उपायहरू मनमनै विचार गर्नुहोस्।

(६) कुनै पनि अभ्यास गराउनुअघि सहभागीको शारीरिक र मानसिक अवस्था (Contraindications) सोध्ने बानीको अभ्यास स्वरूप, ऐना अगाडि उभिएर प्रश्न सोध्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, सबै प्राणीको कल्याणको कामना गर्दै 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' मन्त्रको उच्चारण गरी अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

साधनाको मार्गमा जति शक्ति प्राप्त हुन्छ, त्यति नै जिम्मेवारी पनि थपिन्छ। सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को अभ्यासले हाम्रो ऊर्जा-स्तरलाई निकै माथि उठाउँछ। जब हामी यो ज्ञान अरूलाई बाँड्न खोज्छौँ, तब सुरक्षा र आचारसंहिता (Ethics) को पालना अनिवार्य हुन्छ। यसले अभ्यासकर्ता र सहजकर्ता दुवैको सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई नकारात्मक ऊर्जा वा आघात (Trauma) बाट बचाउँछ।

सुरक्षा-प्रोटोकलको पालनाले हाम्रो मणिपूर (Maṇipūra) चक्रलाई सन्तुलित गर्छ, जसले शक्ति र अधिकारको सही प्रयोग गर्न सिकाउँछ। साथै, आचारसंहिताको पालनाले हाम्रो अनाहत (Anāhata) चक्रलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले करुणा, सहानुभूति र निस्वार्थ सेवाको भाव जगाउँछ। यसले हामीलाई अहङ्कारबाट मुक्त राखी शुद्ध दिव्य भाव (Divya Bhāva) मा स्थापित गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम्॥ (भगवद्गीता १७.२२)

अनुवादःजुन दान (वा ज्ञान) अनुचित स्थान र समयमा, अयोग्य व्यक्तिलाई, सत्कारविना र तिरस्कारपूर्वक दिइन्छ, त्यसलाई तामसिक भनिन्छ।

व्याख्याःयस श्लोकले ज्ञान वा कुनै पनि कुरा दिँदा पात्र, स्थान, र समयको विचार गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिन्छ। योग र तन्त्रको ज्ञान पनि एक प्रकारको दान नै हो। यदि हामीले सहभागीको अवस्था (पात्र) नबुझी, सुरक्षा-नियमहरूको बेवास्ता गर्दै अभ्यास गरायौँ भने त्यो तामसिक हुन्छ र त्यसले हानि पुर्‍याउन सक्छ। त्यसैले, सात्विक दानका लागि आचारसंहिता र सुरक्षा-प्रोटोकलको पालना अपरिहार्य छ।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

आधुनिक मनोविज्ञान र ट्रमा-इन्फर्म्ड केयर (Trauma-Informed Care) का अनुसार, सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्नु कुनै पनि उपचार वा साधनाको पहिलो सर्त हो। जब सहभागीले आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्छ, तब मात्र उसको स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) ले 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) प्रतिक्रियालाई बन्द गरी परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) सुरु गर्छ।

यदि अभ्यास गराउँदा सुरक्षा-नियमहरूको पालना गरिएन (जस्तै: जबरजस्ती श्वास रोक्न लगाउने वा कुम्भक गराउने) भने, यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) र एड्रेनालिन (Adrenaline) को स्तर ह्वात्तै बढाउँछ। यसले स्नायु प्रणालीमा आघात पुऱ्याउन सक्छ र न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सकारात्मक प्रक्रियालाई अवरुद्ध गर्न सक्छ। त्यसैले, सुरक्षित र आचारसंहिता-युक्त सहजीकरणले मात्र मस्तिष्कलाई शान्त र ग्रहणशील बनाउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा सुन्दर र सुरक्षित बगैँचाको ढोकामा उभिनुभएको छ। तपाईंको हातमा एउटा सुनौलो साँचो छ, जुन तपाईंले प्राप्त गरेको ज्ञान हो। तपाईंको अगाडि उभिएका व्यक्तिहरू त्यो बगैँचामा प्रवेश गर्न चाहन्छन्। तपाईं उनीहरूलाई भित्र पठाउनुअघि उनीहरूको अवस्था हेर्नुहुन्छ—कोही थाकेका छन्, कोही डराएका छन्। तपाईं आफ्नो मणिपूर (Maṇipūra) चक्रबाट निस्किएको पहेँलो ऊर्जा र अनाहत (Anāhata) चक्रबाट निस्किएको हरियो ऊर्जालाई मिलाएर एउटा सुरक्षा-कवच (Kavaca) निर्माण गर्नुहुन्छ। तपाईं उनीहरूलाई प्रेमपूर्वक र सुरक्षित रूपमा भित्र प्रवेश गराउनुहुन्छ। यो दृश्यले तपाईंको जिम्मेवारी र करुणालाई प्रतिविम्बित गर्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

ललितपुरका योग-प्रशिक्षक विकासले भर्खरै सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को तालिम पूरा गरेका थिए। एक दिन उनको कक्षामा एक जना नयाँ विद्यार्थी आइन्, जसलाई उच्च रक्तचापको समस्या थियो। विकासले तुरुन्तै आफ्नो सुरक्षा-प्रोटोकल सम्झिए। उनले ती विद्यार्थीलाई कपालभाती वा कुम्भक (Breath Retention) जस्ता तीव्र अभ्यासहरू गराउनुको सट्टा शान्त अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) र ग्राउन्डिङ (Grounding) अभ्यास मात्र गराए। कक्षाको अन्त्यमा ती विद्यार्थीले निकै शान्त र सुरक्षित महसुस गरेको बताइन्। विकासको यो सानो तर महत्त्वपूर्ण निर्णयले आचारसंहिताको सही प्रयोगलाई दर्साउँछ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतमा, गुरु द्रोणाचार्यले आफ्ना शिष्यहरूलाई ब्रह्मास्त्र चलाउने विद्या सिकाएका थिए। उनले अर्जुनलाई यो विद्या सिकाउँदा यसको प्रयोग र फिर्ता गर्ने दुवै विधि सिकाएका थिए, किनकि अर्जुन संयमी र योग्य पात्र थिए। तर, द्रोणाचार्यका आफ्नै छोरा अश्वत्थामाले पनि यो विद्या सिकेका थिए, यद्यपि उनीसँग यसलाई नियन्त्रण गर्ने धैर्य र ज्ञान थिएन। युद्धको अन्त्यमा, क्रोधित अश्वत्थामाले ब्रह्मास्त्रको प्रयोग गरे, तर त्यसलाई फिर्ता लिन सकेनन्, जसले गर्दा ठूलो विनाश भयो।

सार-शिक्षा:शक्ति र ज्ञान प्राप्त गर्नुभन्दा पनि महत्त्वपूर्ण कुरा त्यसको सुरक्षित र जिम्मेवार प्रयोग (आचारसंहिता) हो।

हप्ता १२, दिन ४ सहजीकरण-अभ्यास Peer Facilitation Practice

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आजको अभ्यासका लागि आफ्नो समूहको एक जना साथी (Peer) सँग जोडी बन्नुहोस्; यदि एक्लै हुनुहुन्छ भने परिवारको सदस्य वा ऐनालाई साथी मान्नुहोस्।

(२) पहिलो १५ मिनेट तपाईं सहजकर्ता (Facilitator) बन्नुहोस् र आफ्नो साथीलाई निर्देशित अभ्यास गराउनुहोस्।

(३) अभ्यासको सुरुवातमा साथीको अवस्था सोध्नुहोस् र छोटो ग्राउन्डिङ (Grounding) गराउनुहोस्।

(४) त्यसपछि, नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) वा कुनै एक चक्रको बीज मन्त्र (Bīja Mantra) ध्यानको सरल निर्देशन दिनुहोस्।

(५) निर्देशन दिँदा आफ्नो आवाजलाई शान्त, स्पष्ट र करुणामय बनाउनुहोस्; साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहनुहोस्।

(६) १५ मिनेटपछि भूमिका परिवर्तन गर्नुहोस्—अब तपाईं अभ्यासकर्ता बन्नुहोस् र साथीले निर्देशन दिनेछन्।

(७) दुवैको अभ्यास सकिएपछि, एकअर्कालाई रचनात्मक प्रतिक्रिया (Constructive Feedback) दिनुहोस् र कृतज्ञता व्यक्त गर्दै अभ्यास समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

ज्ञानलाई आफूभित्र मात्र सीमित राख्नुभन्दा त्यसलाई अरूमाझ बाँड्दा त्यसको ऊर्जा अझ विस्तार हुन्छ। सहजीकरण-अभ्यास (Facilitation Practice) ले हाम्रो आज्ञा (Ājñā) चक्र र विशुद्ध (Viśuddha) चक्रलाई एकसाथ सक्रिय बनाउँछ। आज्ञा चक्रले हामीलाई सही अन्तर्दृष्टि (Intuition) दिन्छ भने विशुद्ध चक्रले त्यसलाई सही शब्दमा अभिव्यक्त गर्न मद्दत गर्छ।

जब हामी अरूलाई अभ्यास गराउँछौँ, हामीले आफ्नो अहङ्कारलाई पन्छाएर सेवा-भाव (Sevā Bhāva) मा प्रवेश गर्नुपर्छ। यसले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा रहेको ऊर्जा-प्रवाहलाई सन्तुलित गर्छ र हामीलाई एक असल माध्यम (Channel) बन्न सिकाउँछ। साथीसँगको यो अभ्यासले आत्मविश्वास बढाउँछ र भविष्यमा स्वतन्त्र रूपमा सहजीकरण गर्नका लागि बलियो जग बसाल्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥ (भगवद्गीता ६.५)

अनुवाद:मानिसले आफ्नो उद्धार आफैँले गर्नुपर्छ, आफूलाई पतन हुन दिनुहुँदैन। किनकि मानिस आफैँ आफ्नो मित्र हो र आफैँ आफ्नो शत्रु पनि हो।

व्याख्या:यस श्लोकले आत्म-निर्भरता र आत्म-उद्धारको कुरा गर्छ। सहजीकरणको मुख्य उद्देश्य भनेको अरूलाई उनीहरूको आफ्नै उद्धार गर्न सक्षम बनाउनु हो। एक असल सहजकर्ताले अभ्यासकर्तालाई परनिर्भर बनाउँदैन, बरु उसलाई आफ्नै मित्र बन्न सिकाउँछ। साथीलाई अभ्यास गराउँदा हामीले यही भावलाई स्थापित गर्नुपर्छ—हामी केवल बाटो देखाउने हौँ, हिँड्ने काम उनीहरूकै हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

अरूलाई सिकाउने वा निर्देशन दिने प्रक्रियाले मस्तिष्कको कग्निटिभ प्रोसेसिङ (Cognitive Processing) लाई उच्च स्तरमा पुऱ्याउँछ। यसलाई 'प्रोटेजे इफेक्ट' (Protégé Effect) भनिन्छ, जसअनुसार जब हामी अरूलाई सिकाउने उद्देश्यले कुनै कुरा अभ्यास गर्छौँ, तब हाम्रो आफ्नै

सिकाइ अझ गहिरो र स्थायी हुन्छ। यसले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले निर्णय क्षमता र ध्यानलाई सुदृढ गर्छ।

साथै, शान्त र करुणामय आवाजमा निर्देशन दिँदा सहजकर्ता र अभ्यासकर्ता दुवैको भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve) उत्तेजित हुन्छ। यसले दुवैको स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा शान्तिको सञ्चार गर्छ र मुटुको धड्कन (Heart Rate Variability) लाई सन्तुलित गर्छ। यसरी, सहजीकरण एक प्रकारको सह-नियमन (Co-regulation) को प्रक्रिया बन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं र तपाईंको साथी आमनेसामने सुखासनमा बस्नुभएको छ। तपाईंको पालो निर्देशन दिने हो। तपाईंको आज्ञा (Ājñā) चक्रमा एउटा चम्किलो इन्डिगो (Indigo) रङ्को प्रकाश बलिरहेको छ, जसले तपाईंलाई स्पष्टता दिइरहेको छ। तपाईंको विशुद्ध (Viśuddha) चक्रबाट निस्किएको नीलो प्रकाश तपाईंको शान्त आवाजसँगै साथीसम्म पुगिरहेको छ। साथीको अनुहारमा शान्ति र विश्रामको भाव छ। तपाईंको निर्देशनले उनीहरूको शरीरमा ऊर्जाको प्रवाहलाई सहज बनाइरहेको छ। यो दृश्य एउटा सुन्दर नृत्य जस्तै छ, जहाँ दुई आत्माहरू ऊर्जा र शब्दको माध्यमबाट गहिरो रूपमा जोडिएका छन्।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

विराटनगरका दुई साथीहरू, सुनिता र गीता, आज सहजीकरण-अभ्यास गर्दैछन्। सुनिताले गीतालाई मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) को निर्देशन दिइन्। सुरुमा सुनिता अलि नर्भस थिइन्, तर जब उनले आफ्नो श्वासलाई स्थिर गरिन् र साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहिन्, उनको आवाजमा गहिरो शान्ति छायो। अभ्यासपछि गीताले भनिन्, "तिम्रो आवाजले मलाई साँच्चै नै सुरक्षित र शान्त महसुस गरायो।" यो प्रतिक्रियाले सुनिताको आत्मविश्वास ह्वात्तै बढायो। उनीहरूले बुझे कि सहजीकरण भनेको केवल प्राविधिक ज्ञान होइन, यो त हृदयदेखि हृदयसम्मको सञ्चार हो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

एक पटक अष्टावक्र मुनि राजा जनकको दरबारमा पुगे। राजा जनकले उनलाई आफ्नो गुरु स्वीकार गर्दै आत्मज्ञानको उपदेश दिन आग्रह गरे। अष्टावक्रले कुनै लामो प्रवचन दिएनन्, केवल केही सरल र शक्तिशाली निर्देशनहरू दिए—"तिमी शरीर होइनौ, तिमी शुद्ध चेतना हौ।" राजा जनक, जो एक योग्य र तयार अभ्यासकर्ता थिए, उनले ती निर्देशनहरूलाई गहिराइमा ग्रहण गरे र तत्कालै आत्मज्ञान प्राप्त गरे। अष्टावक्रको सहजीकरण यति स्पष्ट र शक्तिशाली थियो कि त्यसले राजा जनकको सम्पूर्ण भ्रमलाई क्षणभरमै नष्ट गरिदियो।

सार-शिक्षा:एक असल सहजकर्ताको सरल र स्पष्ट निर्देशनले अभ्यासकर्ताको जीवनमा गहिरो रूपान्तरण ल्याउन सक्छ।

हप्ता १२, दिन ५ व्यक्तिगत दीर्घकालीन साधना-योजना निर्माण

Creating a Personal Long-Term Practice Plan

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) आफ्नो साधना-डायरी (Practice Diary) र कलम लिएर शान्त वातावरणमा बस्नुहोस्।

(२) पाँच मिनेटसम्म साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहेर आफ्नो वर्तमान शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक आवश्यकताहरूको अवलोकन गर्नुहोस्।

(३) अबको ६ महिनादेखि १ वर्षसम्मका लागि आफ्नो दैनिक साधनाको लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस् (जस्तै: दैनिक २० मिनेट ध्यान, हप्तामा तीन दिन चक्र-साधना)।

(४) आफ्नो योजनामा ग्राउन्डिङ (Grounding), नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana), र कुनै एक बीज मन्त्र (Bīja Mantra) लाई अनिवार्य रूपमा समावेश गर्नुहोस्।

(५) आफ्नो दैनिक दिनचर्या (बिहान उठ्ने समय, कामको समय, सुत्ने समय) लाई विचार गर्दै साधनाका लागि सबैभन्दा उपयुक्त र यथार्थपरक समय तोक्नुहोस्।

(६) यदि कुनै दिन लामो साधना गर्न सम्भव भएन भने, ५ मिनेटको 'सङ्कटकालीन साधना' (Emergency Practice) को विकल्प पनि तयार राख्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, आफ्नो योजनालाई डायरीमा सफा अक्षरमा लेख्नुहोस् र त्यसलाई पालना गर्ने दृढ सङ्कल्प (Saṅkalpa) लिँदै ॐ (Om) मन्त्रको उच्चारण गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

बाह्र-हप्ते कार्यक्रम सकिएपछि धेरै साधकहरूमा अभ्यास छुट्ने जोखिम हुन्छ। दीर्घकालीन साधना-योजना (Long-Term Practice Plan) ले हाम्रो अभ्यासलाई निरन्तरता दिन एउटा स्पष्ट मार्गचित्र प्रदान गर्छ। यसले हाम्रो मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रलाई स्थिर राख्छ, जसले जीवनमा अनुशासन र स्थिरता ल्याउँछ।

योजनाबद्ध साधनाले हाम्रो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा ऊर्जाको सञ्चयलाई निरन्तरता दिन्छ। जब हामीले आफ्नो आवश्यकता अनुसारको अभ्यास छनोट गर्छौं, तब हाम्रो स्वाधिष्ठान (Svādhiṣṭhāna) चक्र सन्तुलित हुन्छ, जसले अनुकूलन क्षमता (Adaptability) र सिर्जनशीलता बढाउँछ। यसले हामीलाई बाह्य परिस्थिति जस्तोसुकै भए पनि भित्री शान्ति र दिव्य भाव (Divya Bhāva) मा रहन मद्दत गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः। (योगसूत्र १.१४)

अनुवाद:त्यो अभ्यास दीर्घकालसम्म, निरन्तर (बिना अवरोध), र पूर्ण श्रद्धा (सत्कार) का साथ गरियो भने मात्र दृढ (स्थायी) हुन्छ।

व्याख्या:महर्षि पतञ्जलिको यो सूत्रले साधनाको सफलताका तीन मुख्य सर्तहरू बताएको छ—दीर्घकाल, निरन्तरता, र श्रद्धा। बाह्र हप्ताको अभ्यास एउटा राम्रो सुरुवात हो, तर यसलाई 'दृढभूमि' (स्थायी अवस्था) मा पुऱ्याउनका लागि दीर्घकालीन योजना र निरन्तरता आवश्यक छ। हाम्रो आजको अभ्यास यही सूत्रलाई जीवनमा उतार्ने एउटा व्यावहारिक कदम हो।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

स्नायुविज्ञानका अनुसार, कुनै पनि नयाँ बानीलाई स्थायी बनाउन मस्तिष्कको बेसल ग्याङ्गलिया (Basal Ganglia) मा न्युरल सर्किटहरू (Neural Circuits) बलियो हुनुपर्छ। जब हामीले स्पष्ट योजना बनाउँछौं र त्यसलाई दैनिक रूपमा दोहोऱ्याउँछौं, तब मस्तिष्कले त्यसलाई स्वचालित (Automatic) प्रक्रियामा रूपान्तरण गर्छ। यसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई दीर्घकालीन रूपमा स्थापित गर्छ।

यसका साथै, यथार्थपरक लक्ष्यहरू निर्धारण गर्दा मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) को सन्तुलित स्राव हुन्छ, जसले प्रेरणा (Motivation) कायम राख्छ। यदि लक्ष्य अति महत्त्वाकाङ्क्षी भयो भने कोर्टिसोल (Cortisol) बढ्न सक्छ र अभ्यास छुट्न सक्छ। त्यसैले, आफ्नो दिनचर्या सुहाउँदो योजना बनाउँदा स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) शान्त रहन्छ र अभ्यास दिगो हुन्छ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा विशाल र सुन्दर भवनको जग खन्दै हुनुहुन्छ। विगत बाह्र हप्तामा तपाईंले जमिन सम्याउने काम गर्नुभयो। आज तपाईंले त्यो भवनको नक्सा (Blueprint) तयार गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईंको डायरीमा कोरिएका शब्दहरू त्यही नक्साका रेखाहरू हुन्। तपाईंको मूलाधार (Mūlādhāra) चक्रबाट एउटा बलियो रातो ऊर्जा निस्किएर पृथ्वीको गहिराइसम्म पुगेको छ, जसले तपाईंको सङ्कल्पलाई स्थिरता दिइरहेको छ। तपाईंको आज्ञा (Ājñā) चक्रबाट निस्किएको इन्डिगो प्रकाशले भविष्यको त्यो सुन्दर भवन (तपाईंको रूपान्तरित स्वरूप) लाई स्पष्ट रूपमा देखाइरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

बुटवलका इन्जिनियर सन्तोषले आज आफ्नो दीर्घकालीन साधना-योजना बनाए। उनको कामको प्रकृतिले गर्दा उनी सधैँ बिहान एक घण्टा ध्यान गर्न सक्दैनथे। त्यसैले उनले यथार्थपरक योजना बनाए—"म हरेक बिहान २० मिनेट नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana) र मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā) गर्नेछु। यदि कुनै दिन साइटमा छिटो जानुपर्‍यो भने, म गाडीमा बस्दा ५ मिनेट साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) को अभ्यास गर्नेछु।" यो लचिलो तर स्पष्ट योजनाले सन्तोषलाई अभ्यास छोड्ने अपराधबोधबाट मुक्त गर्‍यो र उनको साधनालाई निरन्तरता दियो।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

भक्त ध्रुवको कथा दीर्घकालीन सङ्कल्पको उत्कृष्ट उदाहरण हो। सानै उमेरमा अपमानित भएर घरबाट निस्किएका ध्रुवले भगवान् विष्णुलाई प्राप्त गर्ने दृढ सङ्कल्प लिए। नारद मुनिले उनलाई 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र दिए र साधनाको विधि सिकाए। ध्रुवले जङ्गलमा गएर निरन्तर, बिना कुनै अवरोध, दीर्घकालसम्म त्यो मन्त्रको जप गरे। जाडो, गर्मी, भोक, तिर्खा कुनै पनि कुराले उनको योजनालाई भङ्ग गर्न सकेन। अन्ततः उनको दृढ साधनाले भगवान् विष्णुलाई प्रसन्न तुल्यायो र उनले ध्रुव ताराको रूपमा स्थायी स्थान प्राप्त गरे।

सार-शिक्षा:स्पष्ट योजना र दृढ सङ्कल्पका साथ गरिएको निरन्तर साधनाले जस्तोसुकै असम्भव लक्ष्यलाई पनि सम्भव बनाउँछ।

हप्ता १२, दिन ६ कृतज्ञता र क्षमा-साधना Practice of Gratitude and Forgiveness

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) शान्त स्थानमा सुखासनमा बस्नुहोस् र आफ्ना दुवै हातलाई हृदय-केन्द्र अनाहत (Anāhata) मा राख्नुहोस्।

(२) आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो श्वासलाई हृदयमा केन्द्रित गर्दै पाँच पटक गहिरो श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्।

(३) विगत बाह्र हप्तामा तपाईंलाई सहयोग गर्ने, मार्गदर्शन गर्ने, वा प्रेरणा दिने व्यक्तिहरू (गुरु, साथी, परिवार) लाई मनमनै सम्झनुहोस् र उनीहरूप्रति गहिरो कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।

(४) त्यसपछि, यो यात्रामा आफूले गरेका गल्तीहरू वा अल्छीपनलाई सम्झनुहोस् र आफैँलाई पूर्ण रूपमा क्षमा दिनुहोस्।

(५) यदि यो अवधिमा कसैसँग मनमुटाव भएको छ वा कसैले तपाईंको साधनामा अवरोध पुऱ्याएको जस्तो लाग्छ भने, उनीहरूलाई पनि मनमनै क्षमा दिनुहोस्।

(६) आफ्नो हृदयबाट एउटा न्यानो, हरियो रङको प्रकाश निस्किएर सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिएको कल्पना गर्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, 'ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः' उच्चारण गर्दै यो शान्तिको ऊर्जालाई आफ्नो सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) मा समाहित गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कृतज्ञता र क्षमा बिना हाम्रो अनाहत (Anāhata) चक्र पूर्ण रूपमा खुल्न सक्दैन। जब हामी मनमा गुनासो, अपराधबोध, वा क्रोध पालेर राख्छौँ, तब हाम्रो हृदय-केन्द्रमा ऊर्जाको अवरोध (Energy Blockage) सिर्जना हुन्छ। क्षमा-साधनाले ती अवरोधहरूलाई पगाल्छ र ऊर्जाको स्वतन्त्र प्रवाहलाई सम्भव बनाउँछ।

कृतज्ञताले हाम्रो चेतनालाई अभावबाट पूर्णतातर्फ लैजान्छ। यसले हामीलाई ब्रह्माण्डको विशालतासँग जोड्छ र हाम्रो अहङ्कारलाई कम गर्छ। जब हामी आफू र अरूलाई क्षमा दिन्छौँ, हामीले विगतका बोझहरूलाई बिसाउँछौँ र भविष्यको साधनाका लागि आफूलाई हलुका र शुद्ध बनाउँछौँ। यो अभ्यास दिव्य भाव (Divya Bhāva) को उच्चतम अभिव्यक्ति हो।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

क्षमा वशीकृतिर्लोके क्षमया किं न साध्यते।
शान्तिखड्गः करे यस्य किं करिष्यति दुर्जनः॥ (चाणक्य नीति)

अनुवाद:यस संसारमा क्षमा सबैभन्दा ठूलो वशीकरण हो; क्षमाद्वारा के सिद्ध गर्न सकिँदैन र? जसको हातमा शान्तिरुपी तरबार छ, दुर्जनले उसको केही बिगार्न सक्दैन।

व्याख्या:यस श्लोकले क्षमा र शान्तिको शक्तिलाई दर्साउँछ। साधनाको मार्गमा आउने आन्तरिक र बाह्य अवरोधहरूलाई जित्ने सबैभन्दा ठूलो हतियार नै क्षमा हो। जब हामीले क्षमाको अभ्यास गर्छौं, हामीले आफ्नो ऊर्जालाई नकारात्मकताबाट बचाउँछौँ र शान्तिको तरबारले आफ्ना सबै मानसिक द्वन्द्वहरूलाई समाप्त पार्छौं।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञान र स्नायुविज्ञानका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कृतज्ञता र क्षमाको अभ्यासले मस्तिष्कको रिवार्ड सेन्टर (Reward Center) लाई सक्रिय बनाउँछ। यसले डोपामाइन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) को स्तर बढाउँछ, जसले एन्टी-डिप्रेसन्ट (Anti-depressant) को जस्तै काम गर्छ।

जब हामी कसैलाई क्षमा दिन्छौँ वा कृतज्ञता व्यक्त गर्छौं, हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा परानुकम्पी सक्रियता (Parasympathetic Activation) हुन्छ। यसले रक्तचाप घटाउँछ, मुटुको धड्कनलाई सन्तुलित गर्छ, र शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) को

स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छ। यसले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) लाई समेत बलियो बनाउँछ र समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदय-केन्द्र अनाहत (Anāhata) मा एउटा सुन्दर, हरियो रङ्को कमलको फूल फक्रिरहेको छ। जब तपाईं कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहुन्छ, त्यो कमलका पत्रहरू अझ खुल्छन् र त्यसबाट एउटा सुगन्धित, न्यानो प्रकाश निस्कन्छ। जब तपाईं आफू र अरूलाई क्षमा दिनुहुन्छ, तपाईंको काँध र छातीमा रहेको एउटा गह्रौँ कालो ढुङ्गा पग्लिएर पानी बन्छ र बगेर जान्छ। तपाईंको शरीर एकदमै हलुका, पारदर्शी र उज्यालो भएको छ। त्यो हरियो प्रकाश तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्किएर तपाईंको परिवार, साथीहरू, र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई स्पर्श गरिरहेको छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

पोखराकी नर्स मनिषा, जसले यो बाह्र-हप्ते कार्यक्रम पूरा गर्दै थिइन्, उनलाई आफ्नो अस्पतालको एक जना सहकर्मीसँग निकै रिस उठेको थियो। त्यो रिसले गर्दा उनको ध्यान-अभ्यासमा सधैँ बाधा पुग्थ्यो। आजको क्षमा-साधनाको क्रममा, उनले त्यो सहकर्मीलाई मनमनै अगाडि राखिन् र भनिन्, "म तिमीलाई क्षमा दिन्छु, तिम्रो लागि होइन, मेरो आफ्नै शान्तिको लागि।" यो सानो अभ्यासले मनिषाको छातीमा रहेको महिनौँ पुरानो भारीपनलाई क्षणभरमै हटाइदियो। उनले महसुस गरिन् कि क्षमा दिनु भनेको अरूलाई मुक्त गर्नुभन्दा पनि आफैँलाई मुक्त गर्नु रहेछ।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

महाभारतको युद्धपछि, जब अश्वत्थामाले राति सुतिरहेका द्रौपदीका पाँचै जना छोराहरूको निर्ममतापूर्वक हत्या गरे, तब अर्जुनले अश्वत्थामालाई बन्दी बनाएर द्रौपदीको अगाडि ल्याए। अर्जुन र भीमले अश्वत्थामालाई मृत्युदण्ड दिन चाहन्थे। तर, पुत्रशोकले विह्वल भएकी द्रौपदीले जब अश्वत्थामालाई बाँधिएको अवस्थामा देखिन्, उनको हृदयमा करुणा जाग्यो। उनले भनिन्, "यसलाई छोडिदेऊ। जसरी आज म आफ्ना छोराहरू गुमाएर रोइरहेकी छु, म चाहन्नँ कि यसकी आमा गुरुमाता कृपीले पनि यसरी नै रुनुपरोस्।" द्रौपदीको यो अकल्पनीय क्षमादानले सम्पूर्ण उपस्थित जनलाई स्तब्ध बनायो।

सार-शिक्षा: क्षमा भनेको कमजोरी होइन, यो त आत्माको सबैभन्दा ठूलो शक्ति र उच्चतम आध्यात्मिक अवस्था हो।

हप्ता १२, दिन ७ कृतज्ञता-वृत्त र कार्यक्रम समापन Gratitude Circle and Program Conclusion

१. के गर्ने? (What to Do — Step-by-Step Procedure)

(१) यदि तपाईं समूहमा हुनुहुन्छ भने, सबै जना गोलाकार (Circle) भएर बस्नुहोस्; यदि एक्लै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो कोठाको बीचमा शान्तपूर्वक बस्नुहोस्।

(२) आफ्नो अगाडि एउटा दियो वा मैनबत्ती बाल्नुहोस्, जसले ज्ञान र चेतनाको प्रकाशलाई सङ्केत गर्छ।

(३) तीन पटक गहिरो श्वास लिनुहोस् र सम्पूर्ण शरीरलाई विश्रामको अवस्थामा छोडिदिनुहोस्।

(४) समूहमा हुँदा, पालैपालो दियोलाई हातमा लिएर यो बाह्र-हप्ते यात्राबाट प्राप्त भएको सबैभन्दा ठूलो उपहार (ज्ञान, शान्ति, वा मित्रता) का लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।

(५) एक्लै हुँदा, दियोको प्रकाशलाई हेर्दै (त्राटक - Trāṭaka) आफ्ना गुरु, परम्परा, र आफ्नै भित्री चेतनाप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।

(६) सबैको पालो सकिएपछि वा आफ्नो कृतज्ञता व्यक्त गरिसकेपछि, दुवै हात जोडेर हृदय-केन्द्र अनाहत (Anāhata) मा राख्नुहोस्।

(७) अन्त्यमा, तीन पटक ॐ (Om) र शान्ति मन्त्र ('ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं...') को उच्चारण गर्दै यो सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) को बाह्र-हप्ते यात्रालाई औपचारिक रूपमा समापन गर्नुहोस्।

२. किन गर्ने? (Why to Do This — Purpose & Energetic Benefits)

कुनै पनि साधनाको सुरुवात जति महत्त्वपूर्ण हुन्छ, त्यसको समापन पनि त्यति नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कृतज्ञता-वृत्त (Gratitude Circle) ले हाम्रो सहस्रार (Sahasrāra) चक्रलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले हामीलाई ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोड्छ। जब हामी समूहमा गोलाकार भएर बस्छौँ, तब ऊर्जाको एउटा अखण्ड चक्र निर्माण हुन्छ, जसले सबैको सूक्ष्म-शरीर (Subtle Body) लाई पोषण दिन्छ।

समापन-प्रक्रियाले हाम्रो मनलाई एउटा मनोवैज्ञानिक पूर्णता (Psychological Closure) प्रदान गर्छ। यसले हामीलाई यो यात्रा सकिएको तर हाम्रो व्यक्तिगत साधना भर्खरै सुरु भएको बोध गराउँछ। दियोको प्रकाशले हाम्रो अज्ञानताको अन्धकारलाई हटाएर भित्री ज्ञानको उज्यालोलाई स्थापित गर्छ, र हामीलाई सधैँ साक्षी चेतना (Witnessing Consciousness) मा रहन प्रेरित गर्छ।

३. वैदिक प्रमाण (Vedic Witness & Scriptural Evidence)

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥ (ईशावास्योपनिषद्, शान्तिपाठ)

अनुवाद:त्यो (परब्रह्म) पूर्ण छ, यो (जगत्) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट नै पूर्णको उत्पत्ति हुन्छ। पूर्णबाट पूर्णलाई झिकिदिँदा पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

व्याख्या:यो शान्तिपाठले ब्रह्माण्डको पूर्णता र अखण्डतालाई दर्साउँछ। हाम्रो बाह्र-हप्ते यात्रा पनि एउटा पूर्णता हो। हामीले यो पूर्णताबाट जति ज्ञान र ऊर्जा प्राप्त गरे पनि, त्यो स्रोत सधैँ पूर्ण नै रहन्छ। कार्यक्रमको समापनमा यो मन्त्रको उच्चारण गर्दा हामीले आफूलाई त्यही अनन्त र पूर्ण चेतनासँग जोड्छौँ, जसले हामीलाई कहिल्यै रित्तो हुन दिँदैन।

४. वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Justification & Mechanisms)

मनोविज्ञानमा 'क्लोजर' (Closure) को ठूलो महत्त्व छ। जब कुनै लामो प्रक्रिया वा कार्यक्रमलाई औपचारिक रूपमा समापन गरिन्छ, तब मस्तिष्कले त्यसलाई एउटा पूर्ण एकाइको रूपमा सङ्ग्रह गर्छ। यसले कग्निटिभ लोड (Cognitive Load) लाई कम गर्छ र मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ।

समूहमा गोलाकार बसेर कृतज्ञता व्यक्त गर्दा मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) र एन्डोर्फिन (Endorphins) को उच्च स्राव हुन्छ। यसले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ। दियोको प्रकाशमा ध्यान केन्द्रित गर्दा

(त्राटक) मस्तिष्कमा अल्फा (Alpha) र थिटा (Theta) तरङ्गहरू उत्पन्न हुन्छन्, जसले गहिरो ध्यान र आन्तरिक शान्तिको अनुभूति गराउँछ।

५. चित्रणात्मक विवरण (Pictorial / Visual Description)

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा मधुरो उज्यालो भएको कोठामा तपाईंहरू सबै जना गोलाकार भएर बस्नुभएको छ। बीचमा एउटा दियो बलिरहेको छ, जसको सुनौलो प्रकाश सबैको अनुहारमा परेको छ। त्यो प्रकाशले सबैको आज्ञा (Ājñā) चक्रलाई स्पर्श गरिरहेको छ। जब एक जनाले कृतज्ञता व्यक्त गर्छन्, त्यो दियोको ज्वाला अलि बढी चम्किलो भएजस्तो देखिन्छ। सम्पूर्ण कोठामा एउटा न्यानो, पवित्र र शान्त ऊर्जा फैलिएको छ। अन्त्यमा, जब सबैले एकसाथ 'ॐ' को उच्चारण गर्छन्, त्यो ध्वनि तरङ्गले कोठाको कुनाकुनालाई भर्दै तपाईंको सहस्रार (Sahasrāra) चक्रबाट माथि ब्रह्माण्डतर्फ उडेको महसुस हुन्छ।

६. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

काठमाडौँको एउटा योग-स्टुडियोमा आज बाह्र-हप्ते सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra) कार्यक्रमको अन्तिम दिन थियो। सबै सहभागीहरू गोलाकार भएर बसेका थिए। जब दियो हातमा लिने पालो व्यापारी रामेशको आयो, उनको आँखा रसायो। उनले भने, "मैले जीवनभर पैसा र सफलताको पछाडि दौडिएँ, तर यो बाह्र हप्तामा मैले बल्ल आफूलाई भेटेँ। म यो शान्तिका लागि सधैँ कृतज्ञ रहनेछु।" उनको यो भनाइले त्यहाँ उपस्थित सबैको हृदय छोयो। त्यो कृतज्ञता-वृत्तले उनीहरूलाई एउटा परिवार जस्तै बनाइदियो, र सबैले गहिरो शान्तिका साथ कार्यक्रम समापन गरे।

७. दिनको वैदिक/पौराणिक कथा (Vedic / Scriptural Story of the Day)

श्रीमद्भागवत पुराणमा, जब भगवान् कृष्णले आफ्नो अवतार-लीला समाप्त गरेर स्वधाम फर्कने समय आयो, तब उनका परम भक्त उद्धव निकै दुःखी भए। उनले कृष्णलाई सोधे, "हजुर गएपछि हाम्रो के हुन्छ? हामीले कसरी शान्ति पाउने?" कृष्णले मुस्कुराउँदै भने, "उद्धव, म कतै जाँदै छैन। म सधैँ तिम्रो हृदयमा, तिम्रो चेतनामा रहनेछु। तिमीले सिकेको ज्ञान र तिम्रो साधना नै मेरो वास्तविक स्वरूप हो।" कृष्णले उद्धवलाई अन्तिम उपदेश (उद्धव गीता) दिए र आफ्नो भौतिक शरीर छोडे। तर उद्धव अब दुःखी थिएनन्, किनकि उनले बुझिसकेका थिए कि साँचो ज्ञान र चेतना कहिल्यै समाप्त हुँदैन।

सार-शिक्षा:बाह्य मार्गदर्शन वा कार्यक्रम सकिए पनि, भित्री चेतना र साधनाको यात्रा अनन्त हुन्छ।

साप्ताहिक समीक्षा र गृह-साधना सारांश Weekly Review & Home Practice Summary

यस अन्तिम हप्तामा हामीले सम्पूर्ण बाह्र-हप्ते यात्राको समीक्षा गर्यौँ र आफ्ना रूपान्तरणका कथाहरू साझा गर्यौँ। हामीले सहजकर्ता-आचारसंहिता र सुरक्षा-प्रोटोकलको महत्त्व बुझ्दै सहजीकरणको व्यावहारिक अभ्यास गर्यौँ। साथै, भविष्यको निरन्तरताका लागि व्यक्तिगत दीर्घकालीन साधना-योजना निर्माण गर्यौँ र कृतज्ञता तथा क्षमा-साधनामार्फत आफ्नो हृदयलाई पूर्ण रूपमा शुद्ध बनायौँ। अन्त्यमा, कृतज्ञता-वृत्तमार्फत यो कार्यक्रमलाई औपचारिक रूपमा समापन गर्दै आफ्नो भित्री चेतनालाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जामार्फत सन्तुलित गर्यौँ। यो हप्ताको अभ्यासले हामीलाई बाह्य निर्देशनबाट आन्तरिक स्वावलम्बनतर्फ सफलतापूर्वक डोहोर्‍याएको छ।

दिन	मुख्य अभ्यास	अवधि
१	सम्पूर्ण यात्राको समीक्षा र एकीकरण	२० मिनेट
२	रूपान्तरण-कथा साझा गर्ने	२० मिनेट
३	सहजकर्ता-आचारसंहिता र सुरक्षा-प्रोटोकल	१५ मिनेट
४	सहजीकरण-अभ्यास (Peer Facilitation)	३० मिनेट
५	व्यक्तिगत दीर्घकालीन साधना-योजना निर्माण	२० मिनेट
६	कृतज्ञता र क्षमा-साधना	१५ मिनेट
७	कृतज्ञता-वृत्त र कार्यक्रम समापन	३० मिनेट

परिशिष्ट क

सहजकर्ताको प्रतिज्ञा

Appendix A: The Facilitator's Pledge

प्रत्येक प्रमाणित सहजकर्ताले कार्यक्रम-समापनमा यो प्रतिज्ञा सामूहिक रूपमा वाचन गर्छ। यसलाई छापेर आफ्नो साधना-स्थलमा राख्नु उपयुक्त हुन्छ।

> म प्रतिज्ञा गर्छु — म आफ्नो साधनालाई सेवाभन्दा अगाडि राख्नेछु, किनभने रित्तो कुवाबाट कसैले पानी पाउँदैन।
>
> म प्रतिज्ञा गर्छु — म कुनै पनि साधकमाथि कुनै अनुभव जबरजस्ती थोपर्नेछैनँ; म बीउ रोप्नेछु, तर फुल्ने काम फूलकै हो।
>
> म प्रतिज्ञा गर्छु — म प्रत्येक साधकको शरीर, भावना, गति र गोपनीयता (Confidentiality) को पूर्ण सम्मान गर्नेछु।
>
> म प्रतिज्ञा गर्छु — म आफूलाई गुरु होइन, बाटो देखाउने सहयात्री ठान्नेछु; दीपक म होइन, दियो सल्काउने सलेदो मात्र हुँ।
>
> म प्रतिज्ञा गर्छु — मेरो सीमाभन्दा बाहिरको पीडा देखेमा म अहङ्कार नगरी योग्य विशेषज्ञ (Qualified Professional) तर्फ मार्गदर्शन गर्नेछु।
>
> म प्रतिज्ञा गर्छु — म यस विद्यालाई अन्धविश्वास, भय वा शोषणको साधन बन्न दिनेछैनँ; यो प्रकाशको विद्या हो, र प्रकाशकै रूपमा बाँड्नेछु।

परिशिष्ट ख

पारिभाषिक शब्दावली

Appendix B: Glossary of Key Terms

नेपाली/संस्कृत पद (Term)	अङ्ग्रेजी समकक्ष (English Equivalent)	संक्षिप्त अर्थ (Brief Meaning)
सात्विक तन्त्र (Sāttvika Tantra)	Pure/Luminous Tantra	सत्त्व गुणमा आधारित, अहिंसात्मक र आन्तरिक साधना-मार्ग
दक्षिणाचार (Dakṣiṇācāra)	Right-Hand Path	ध्यान, मन्त्र र भक्तिमा आधारित शुद्ध आन्तरिक अभ्यास-परम्परा
दिव्य भाव (Divya Bhāva)	Divine Disposition	साधकको उच्चतम मनोदशा — शुद्ध, शान्त, प्रेमपूर्ण चित्त-अवस्था
सूक्ष्म शरीर (Sūkṣma Śarīra)	Subtle Body	स्थूल शरीरभित्र क्रियाशील प्राण, मन र विवेकको ऊर्जा-संरचना
नाडी (Nāḍī)	Energy Channel	प्राण बग्ने सूक्ष्म मार्ग; मुख्य तीन — इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना
चक्र (Chakra)	Energy Center	मेरुदण्डका सूक्ष्म चेतना-केन्द्रहरू; मुख्य सात
प्राण (Prāṇa)	Vital Life Force	जीवन-ऊर्जा; श्वाससँग गहिरो सम्बन्ध राख्ने चेतन शक्ति
कोश (Kosha)	Sheath/Layer	चेतनालाई ढाक्ने पाँच तह — अन्नमय देखि आनन्दमयसम्म
सङ्कल्प (Saṅkalpa)	Sacred Intention	हृदयबाट उठेको सकारात्मक, वर्तमान-कालको दृढ अभिप्राय
नाडी शोधन (Nāḍī Śodhana)	Alternate Nostril Breathing	नाडी शुद्ध गर्ने सन्तुलनकारी श्वास-अभ्यास
बीज मन्त्र (Bīja Mantra)	Seed Sound	प्रत्येक चक्रसँग सम्बन्धित मौलिक कम्पन-ध्वनि (लं, वं, रं, यं, हं, ॐ)
न्यास (Nyāsa)	Sacred Placement	शरीरका अङ्गहरूमा मन्त्र र जागरूकता स्थापित गर्ने विधि
कवच (Kavaca)	Protective Armor	आन्तरिक पूर्णताबाट निर्मित ऊर्जा-सीमा; स्वस्थ मनोवैज्ञानिक सीमा

नेपाली/संस्कृत पद (Term)	अङ्ग्रेजी समकक्ष (English Equivalent)	संक्षिप्त अर्थ (Brief Meaning)
त्राटक (Trāṭaka)	Fixed Gazing	एक बिन्दुमा कोमल दृष्टि स्थिर गर्ने एकाग्रता-अभ्यास
मानसिक पूजा (Mānasika Pūjā)	Mental Worship	हृदयभित्रै कल्पनाद्वारा गरिने आन्तरिक अर्चना
साक्षी (Sākṣī)	Witnessing Consciousness	विचार र भावनालाई टाढैबाट हेर्ने निर्लिप्त चेतना
जागरूकता (Jāgarūkatā)	Awareness/Mindfulness	वर्तमान क्षणको सजग, अ-निर्णयात्मक उपस्थिति
अहिंसा (Ahiṁsā)	Non-Violence	विचार, वाणी र कर्ममा कसैलाई हानि नगर्ने प्रथम व्रत
कुम्भक (Kumbhaka)	Breath Retention	श्वास रोक्ने प्राणायाम-अङ्ग (यस कार्यक्रममा प्रयोग गरिँदैन)
परानुकम्पी स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System)	Rest-and-Digest System	विश्राम, पाचन र पुनःस्थापना सञ्चालन गर्ने स्नायु-शाखा
भेगस तन्त्रिका (Vagus Nerve)	Tenth Cranial Nerve	हृदय, फोक्सो र पेटलाई मस्तिष्कसँग जोड्ने प्रमुख विश्राम-तन्त्रिका
आघात-सचेत अभ्यास (Trauma-Informed Practice)	Trauma-Informed Practice	सहभागीको सुरक्षा, छनोट र नियन्त्रणलाई केन्द्रमा राख्ने सहजीकरण-दृष्टिकोण

अन्तिम वचन

Closing Words

यो पुस्तिका यहाँ सकिन्छ, तर यात्रा यहीँबाट सुरु हुन्छ। शब्दहरू नक्सा हुन्। यात्रा होइनन्। नक्सा जति सुन्दर भए पनि त्यसलाई पढेर कोही गन्तव्यमा पुग्दैन; हिँड्नैपर्छ। त्यसैले यो पुस्तिकालाई ज्ञानको सङ्ग्रह होइन, अभ्यासको निम्तो मान्नुहोस्।

र सम्झनुहोस् तपाईंले खोजिरहेको ज्योति कतै टाढा छैन। ऊ त तपाईंकै हृदयमा, तपाईंकै प्रतीक्षामा, अनादिकालदेखि बलिरहेको छ। साधना भनेको त्यो ज्योति "बनाउनु" होइन। त्यसमाथि जमेको धूलो पुछ्नु मात्र हो।

तपाईंको यात्रा मङ्गलमय होस्। तपाईंभित्रको प्रकाशलाई प्रणाम।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

ॐ

सात्विक तन्त्र साधना

शुद्ध, अहिंसात्मक र ध्यान-मन्त्र-भक्तिमा आधारित
दक्षिणाचार परम्पराको १२-हप्ते प्रमाणित
सहजकर्ता प्रशिक्षण कार्यक्रम।

वैदिक प्रमाण र आधुनिक विज्ञान
चक्र, नाडी शोधन, मन्त्र र ध्यान
सुरक्षित र नैतिक सहजीकरण कला

A 12-Week Certified Facilitator Training Program
Based on the Right-Hand Path - Dakṣiṇācāra

लेखकः
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशकः Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada
प्रथम संस्करणः २०२६